SOFIAS MAT

Påskmaten som är lite för bra för att vara sann

SIDAN 22

VÅRRUSTA BILEN

Snart är det dags att byta till sommardäck

SIDAN 20

ANNONSBLADET
DALARNA

VECKA 13 2013 • MORA / ORSA / ÄLVDALEN / MALUNG / SÄLEN LÄNETS STÖRSTA GRATISTIDNING SEDAN 1989

Nathalie Dragonwitch är en av Dalarnas två utbildade Odis-doulor genom Organisationen för doulor och förlossningspedagoger i Sverige. Som doula ska hon vara stöd för blivande föräldrar under förlossningen. FOTO: VERONICA RIGTORP

Nathalie är en av länets två utbildade doulor

En doula hjälper kvinnor igenom en förlossning genom att finnas med som stöd. Nathalie Dragonwitch hade en medicinskt korrekt förlossning när sonen föddes för ett och ett halvt år sedan, men känslomässigt fanns mer att önska. Nu är hon nyutbildad doula för att kunna hjälpa andra.

– Jag har inget medicinskt ansvar, utan är bara där som stöd för den födande kvinnan och hennes partner, säger Nathalie Dragonwitch.

SIDORNA 8-9

Dalarna är bra på att ge blod

SIDAN 4

Skidskytte-SM engagerar bygden

SIDAN 5

Tolv timmar spinning

SIDAN 5

1.000:- I VÄRDECHECK!

KÖP EN MATPLATS OCH FÅ 500:- ELLER 1.000:- I VÄRDECHECK ATT HANDLA ANNAT FÖR.*

PAKETPRIS! bord + 6 stolar inkl. klädse l 8.990:– (10.930:-)

1.000:- värdecheck

Matbord Westwood i oljad massiv/fanerad ek med underrede i vitlack, 200x100 cm + 6 st **stolar** Sandö i vit läderimitation med extra klädsel i vit/blå tyg. **Tilläggsskiva,** L 45 cm 990:-. **Paketpris!** Bord + 6 stolar + 6 klädslar **8.990:-** (10.930:-).

PAKETPRIS 2.990:– (3.350:–)

500:- värdecheck

Matbord Plaine i vitlack med spännben i kromad metall, 160x100 cm + **4 stolar** Milton i vit- eller svartlack.

TAG 4 BETALA FÖR 3!

Porslinsserie Phoeme fr. **59:-. Tag 4 betala för 3!** Vi bjuder på den billigaste.

mio

Mio Mora. Norets Köpcentrum, Skålmyrsvägen. Tel 0250-181 50. Mån-Fre 10-18 Lör 10-15. *Gäller vid nybeställning av matplats (bord + minst 4 stolar) mellan 19/3-2/4. Få 500 kr i värdecheck vid köp av matplats mellan 2.900:- - 5.899:-, få 1.000 kr i värdecheck vid köp av matplats för minst 5.900:-.

www.mio.se

MELLAN RADERNA

Dags för internationella doulaveckan

Jag ska inte klaga över mina två förlossningar, vars sammanlagda tid på förlossningsavdelningen inte tog mer än sju timmar. Men i ärlighetens namn var jag inte alls nöjd med vården när son nummer två kom till världen; jag blev inte tagen på allvar och när jag förklarade min smärta så fick jag till svar av sköterskan att ”så ont kan du inte ha”. Bara minuten senare hade jag krystvärkar och ungen var på väg ut.

Nästa vecka är det internationella doulaveckan. Vi har träffat en av länets två doulor, det vill säga en kvinna som erbjuder stöd och hjälp före, under och efter förlossningen. Ja, det kanske hade varit något för mig. En bra tanke är det i alla fall.

Trevlig vecka!

JOHANNA SANDBERG KEHREIN
johanna@annonsbladet.com

Vasaloppet fulltecknat rekordtidigt. Anmälan till Vasaloppets vintervecka 2014 öppnade klockan 08.00 i söndags, och efter bara 10 minuter var Vasaloppet fulltecknat. Inget av Vasaloppets tidigare arrangemang har fulltecknats lika snabbt under den 89-åriga historien. Även den allt mer populära Stafettvasan fullbokades under morgonen. Vasaloppet 2013 fulltecknades efter 11 dagar, vilket då var på rekordtid. FOTO: VASALOPPET

ANNONSBLADET DALARNA
117.000 LÄSARE
Källa: Sifo ORVESTO® helår 2012
VD Ola Kling: 0243-921 22, ola@annonsbladet.com
HUVUDKONTOR Östra Flintgatan 3, 784 40 Borlänge
TELEFON 0243-921 00
TELEFAX 0243-830 47

UPPLAGA 22 500 ex.
TOTAL UPPLAGA 128 500 ex.
FORMGIVNING Kling & Co Reklam
TRYCK MittMedia Print
DISTRIBUTION Distribueras av Posten till hushåll i Mora, Orsa, Älvdalen och Malung/Sälen. Vid utebliven tidning, ring 020-23 22 21.
UTGIVNINGSDAG Fredag
LOKALKONTOR
Besöksadress: Moragatan 20 A, 792 30 Mora, 0250-57 40 40.

FÖRSÄLJNINGSCHEF
Mats Gustafson: 0243-921 08, 070-746 25 37, mats.gustafson@annonsbladet.com
KONTORSCHEF
Peter Hammarstrand: 0250-57 40 42, 070-746 51 37, peter.hammarstrand@annonsbladet.com
MEDIASÄLJARE
Sune Eriksson: 0250-57 40 41, 073-075 19 40, sune@annonsbladet.com

CHEFREDAKTÖR/ANSVARIG UTGIVARE
Johanna Sandberg Kehrein: 0243-921 04, 070-229 47 22, johanna@annonsbladet.com
LOKALREDAKTÖR
Nina Källmodin: 0250-57 40 44, 070-311 75 80, nina@annonsbladet.com

Eftertryck av text och illustrationer förbjudes. Tidningens ansvar för fel är begränsat till högst annonskostnaden. För skada på grund av uteblivet eller felaktigt införande ansvaras ej. Annonsbladet Dalarna tar ej ansvar för inskickat ej beställt material.

GRATIS TIDNINGARNA
www.gratistidningarna.se
DET HÄR MEDIET ÄR RS-KONTROLLERAT
Miljömärkt trycksak 341 673

Kooperativet Universaltorget
Till för alla!

Bild-Data
Vi tillverkar tidshjälpmedel såsom: Almanacka och kalendrar med veckodagarnas färger.
Vi har även Pictogram.

Föreningsutskrifter
Vi hjälper föreningar med: Kopiering Kuvertering Utskick

Datorservice
Vi tillhandahåller kunskap inom installation av datorer och kring-utrustning.
Vi utför diskrensning, for-matering, sökning och borttagning av virus m.m.

Cykelverkstad
Vi gör det mesta inom service och renovering av cyklar.

Adress: Norebergsvägen 2 A 792 50 Mora
Tfn/Fax: 0250-131 69
Hemsida: www.universaltorget.se

Geblod.nu BLODGIVNING I SVERIGE

Störst i Dalarna
ANNONSBLADET DALARNA

AFFÄRSLOKAL i Mora uthyres
F.d. Dukalokalen på Köpmannag.8
C:a 600 m²
18300:- + moms/månad
Info: 0225-59 59 00, 0250-122 22

PASSA PÅ!
10% Boka service nu och få rabatt på alla filter & oljor.
Se även över dina redskap för vårsäsongen.

Stefan

Traktor Centralen
JORD • SKOG • ENTREPRENAD
Gäller t o m 30/4
JCB CASE IH AGRICULTURE NEW HOLLAND AGRICULTURE

Peter

Örjasvägen 15, Mora • 0250-177 35 • www.traktorcentralen.se

Gör din bil glad!
En riktigt grundlig tvätt 300:-
SPECIALPRIS!
Du får LACKFÖRSEGLING utan kostnad
(värde 1750:-) när du helrekondar din bil.
ISO 14001
RECOND PsFix AB
Engelbrekts väg 1, vid Bilkompaniet under Statoil
0250-288 76
Peter 070-659 41 41
Henrik 070-354 24 47
www.psfix.se

Museibutiken

Nya paraplyer finns att köpa!
135 kr
Mån-sön 11.45-16
0250-59 23 10
ZORNMUSEET MORA

139:- /kg
Siljans Chark
Lövbiff
Ursprung sverige

Pommes strips/
Pommes frites
1 kg

2 st **25:-**

2 st **29:-**
Färskost Philadelphia
Kraft 200 gr.

Priserna gäller så långt lagret räcker dock längst t.o.m. 24/3 -13.

FRI P SVENSKA SPEL Lottoombud Frimärksombud
ICA nära Siljan MORA

Öppettider:
Mån – fre 8-20
Lördag 9-18
Söndag 9-18
Svedjärnsv.1
0250-168 25

SPORTSTYLE EASTER FESTIVAL
Jacob Wester
CatAssTrophy
Ny fet park
DJ i backen

PÅSK PÅ GESUNDABERGET
- Fredag, 29/3 - Parkdemo med jibb-världsstjärnan Jacob Wester. Grill i backen. AfterJibb på Wärdshuset
- Påskafton, CatAssTrophy - Gesundteamäs feta slopestyletävling. Grill i backen. Uppvisning Jacob Wester AfterJibb på Wärdshuset

www.sportstyle.se
MoraParken Fritid & Konferens vid Siljan
GESUNDA

Lokalt

KORT FRÅN POLISEN

SKOTERSTÖLD. Mellan den 3 och 17 mars har en skoter blivit stulen från Brunnsberg. Den är av märket Ski-Doo med registreringsnummer BCD 038.

KLOTTER. Vid en fest i Mora natten till den 17 mars misstänks någon ha förstört fläkten till frånluftsvärmepump och klottrat på gaveln på bystugan. Även vattentornet hade utsatts för skadegörelse genom klotter.

NARKOTIKABROTT. Tidigt på morgonen den 17 mars tog polisen med sig en man i 30-årsålder från Sälens Högfjällshotell, då han, enligt polisens händelserapport, uppvisade tecken på drogpåverkan och misstänktes för narkotikabrott (eget bruk).

RATTFYLLERI. På eftermiddagen den 14 mars stoppades en manlig bilförare i 50-årsåldern i centrala Mora, misstänkt för rattfylleri. Han hade 0,62 mg/l alkohol i utandningsluften, motsvarande 1,24 promille.

STÖLD. Mellan 14 och 15 mars har någon tagit sig in i receptionsbyggande vid Bullsjöns camping i Malung genom att bryta upp entrédörren. Vad som nu är känt har godis, två datorer och en dataskärm stulits.

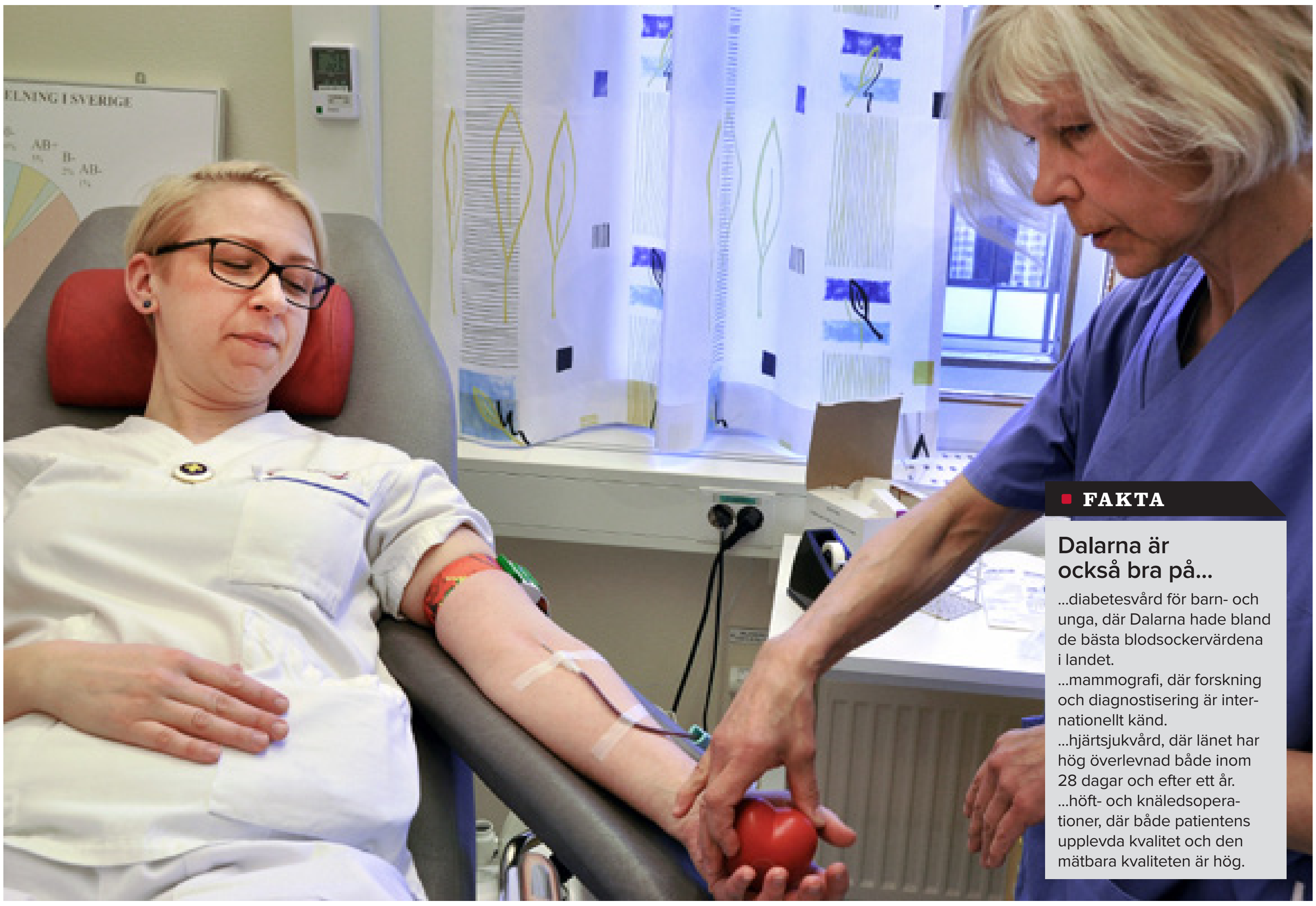
STÖLDFÖRSÖK. Den 14 mars kl 02:25 utlöstes ett inbrottslarm vid Hedslunds Idrottsplats, Rättvik. Det visar sig att någon försökt att ta sig in i en byggnad vid idrottsplatsen.

RENOLYCKA. På kvällen den 13 mars kl 19:50 blev en ren påkörd i Särna. Renen avlivades och en representant för Nya Idre Sameby informerades. Inga personskador.

RATTFYLLERI. Tidigt på kvällen den 13 mars stoppades en man i 60-årsåldern i Orsa, på grund av misstanke om rattfylleri. Enligt polisens händelserapport ska han ha haft 0,23 mg/l alkohol i utandningsluften, motsvarande 0,46 promille

RATTFYLLERI. På kvällen den 13 mars stoppades en man i 30-årsåldern i Orsa centrum, misstänkt för rattfylleri under påverkan av narkotika samt narkotikabrott (eget bruk och innehav). Misstänkt narkotika anträffades.

I den andra delen av vår artikelserie om hälso- och sjukvården har vi lyft fram några positiva exempel där Dalarna helt enkelt är lite extra bra. Länet ligger i topp när det gäller andelen som är blodgivare.



FAKTA

Dalarna är också bra på...

...diabetesvård för barn- och unga, där Dalarna hade bland de bästa blodsockervärdena i landet.
...mammografi, där forskning och diagnostisering är internationellt känd.
...hjärtsjukvård, där länet har hög överlevnad både inom 28 dagar och efter ett år.
...höft- och knäledsoperationer, där både patientens upplevda kvalitet och den mätbara kvaliteten är hög.

Dalarnas befolkning är bra på att dela med sig av sitt blod. Under 2011 fick länet flest nya blodgivare i landet, och även i år ser siffrorna mycket positiva ut. Här är det Lina Westerman Jönsson som jobbar på akuten, som tittar upp till kollegorna på Blodcentralen för att lämna blod. Hon tas omhand av Karin Bertell, biomedicinsk analytiker.
FOTO: LARS RINDESKÄR

Dalfolket är bra på att lämna blod

DALARNA
Under 2011 ökade antalet blodgivare i Dalarna mest av alla län i landet. Samtidigt låg länet på en hedrande tredjeplats när det gäller antalet som givit blod under året.

– För 2013 har vi fått ett bra tillskott igen, berättar Helena Brus, samordnare för blodgivarna i Dalarna.

Under 2011 var det 2 785 personer per 100 000 invånare i Dalarna som gav blod. Antalet hade då ökat med 404 personer per 100 000, en ökning som alltså var det högsta i hela landet. Totalt finns det runt 11 000 aktiva givare i länet, där alla som givit blod under de senaste fem åren räknas in.

– Vi vill hemskt gärna ha fler, för att minska sårbarheten, säger Helena.

I fjol blev siffran över antalet som givit blod något lägre än 2011, 2 629 blodgivare per 100 000 invånare, men i år har trenden vänt uppåt igen.

– Vasaloppet och Blodomloppet i Borlänge är våra två stora tillfällen, och då är det ofta så att det är samma människor som återkommer år efter år, därför kan det hända att inte lika många anmäler sig eftersom de redan blivit blodgivare, förklarar Helena.

Vasaloppsmässan

Första gången blodcentralerna i Dalarna fanns på Vasaloppsmässan var just 2011, vilket är en förklaring till att det kom så många nya blodgivare just då. Blodcentralernas närvaro väckte intresse både hos lokalbefolkningen och hos besökare utifrån. I år stod de på plats för tredje gången, och nu hade de även sin monter bemannad med personal från blodcentraler i andra län.

– I år har vi riktat oss till alla i hela landet.

Nästa stora händelse är förstås Blodomloppet som äger rum i Borlänge i slutet av maj. Det arrangeras för åttonde året och syftet är att sätta fokus på blodgivning men samtidigt äger förstås motionsloppet rum i de centrala delarna av stan, där det gäller för deltagarna att gå eller löpa fem eller tio kilometer.

– Det har blivit fler deltagare under åren och det har också inneburit att det är fler som anmält sig som blodgivare, säger Helena.

– De senaste åren har inte ökningen varit lika stor, vilket hänger ihop med att många deltar år efter år.

Blodet testas

I snitt så samlar blodcentralerna i länet in 17 000 enheter per år, där varje tappning räknas som en enhet. Vid varje tillfälle tas 4,5 deciliter, att jämföra med de mellan fyra och sex liter blod som en vuxen person har i sin kropp. Tappningen motsvarar alltså ungefär en tiondel av blodvolymen.

– Inom ett par dygn så återställs blodmängden. Det tar lite längre tid att producera blodkropparna, men efter någon vecka är man tillbaka i normalläge igen, berättar Helena.

– De allra flesta tycker inte att de känner av något ens de första dagarna. En del tycker att de inte orkar lika mycket som vanligt, så det kan man vara medveten om, att man kanske får ta det lite lugnt.

Själva blodtappningen tar egentligen inte mer är tio minuter ungefär, men vid varje tillfälle ska blodgivaren också lämna blodprov, få sitt blodtryck mätt och fylla i en hälsodeklaration.

– Vi vill inte att det ska bli några men varken för den som ger blodet eller för den som ska ta emot det, säger Helena.

Det som kollas är bland annat om blodet är smittat av hepatit B, hepatit C, HIV eller syfilis. Blodtrycket tas för att försäkra sig om att givaren inte har för lågt tryck för att donera blod.

Akut brist

Det donerade blodet behövs bland annat om det sker olyckor eller om en person drabbas av sjukdom som gör att han eller hon inte kan producera egna blodkroppar. Blir det akut kris så samarbetar man med andra län, och eftersom många svårare olycksfall skickas vidare till Uppsala så skickas alltid en del blod dit för att stötta dem.

– Här i Dalarna är det Falun och Mora som är akutsjukhus, där de stora volymerna går också. Överskottet från Ludvika, Borlänge och Avesta skickas till Falun.

NINA KÄLLMODIN
nina@annonsbladet.com

FAKTA

Blodgivare

För att länet inte ska bli sårbart vid större olyckor eller då få av de aktiva blodgivarna har möjlighet att donera, till exempel under influensasäsong, behövs fler givare. Den som ger blod måste vara myndig och frisk. Män kan ge blod var tredje månad, kvinnor var fjärde. Behövs det extra blod så ringer blodcentralerna runt till givare som inte donerat blod på länge, något som brukar ge bra reslutat. Oftast matchas rätt blodtyp, men det går också att använda blod av typen O rh-negativ till andra blodtyper. Blodet kan delas upp i olika komponenter, så som plasma och blodkroppar.

TIPSA NINA:
nina@annonsbladet.com
0250-57 40 44 • 070-311 75 80

Skidfest med medaljhopp i Lima

Tommy Mattson är tävlingsledare för helgens skidskytte-SM i Lima, och hyser förhoppningar att det ska gå lika bra som när SM gick i Lima år 2004: Då blev de bästa klubb i landet i medaljer räknat. Årets medaljhopp heter bland annat Tobias Arwidsson och Amanda Simonsson. FOTO: ULF OSKARSSON

MALUNG-SÄLEN

Idag inleds de första tävlingarna i SM i skidskytte, som i år hålls i på Lima skidskyttestadion. Förhoppningarna är naturligtvis stora att hemmaklubben ska bärga en och annan medalj.

– Vi har ju på herrsidan Tobias Arwidsson, som är bland de tre bästa i Sverige, och på ungdomssidan är vi relativt dominerande, säger Tommy Mattsson, tävlingsledare.

På herrsidan finns världseliten i skidskytte på plats i form av svenska landslagsmedlemmar. Bland de lokala ungdomarna finns bland andra Amanda Simonsson, 16 år, som vunnit nästan samtliga tävlingar i vinter.

– Den tävling hon inte vann, vanns av en annan tjej från Lima, förklarar Tommy.

Det råder ingen tvekan om att skidskytte är en väl förankrad sport i Lima. Att fylla de 80 till 100 platserna som funktionär till SM-tävlingarna har inte varit några problem alls. En del har till och med hört av sig själva för att fråga om klubben behöver hjälp.

– Det finns en tradition av skidskytte här. Jag tror att vi har en populär klubb, säger Tommy.

Tävlingarna inleds idag och fortsätter under kvällen. Med flit är starterna lagda såpass sent, att fler ska ha en chans att komma till stadion och se tävlingarna redan på fredagen. Det är sprinten för juniorer och seniorer som hålls på fredagskvällen. Tommy hoppas sedan att runt 500 besökare ska hitta till skidskyttestadion imorgon lördag, när bland annat jaktstarten genomförs.

– Det är en tävling som är lätt för publiken att följa, och det tror jag blir höjdpunkten under helgen.

» Det finns en tradition av skidskytte här. «

Nytt krögartält

Ett nytt grepp för i år, för klubben som håller i sitt fjärde SM, är ett krögartält som ska stå för mat och musik under kvällstid och även under dagen när de avslutande tävlingarna hålls på söndag. Ikväll blir det underhållning med trubadurduon Johan och Boppen, och i morgon kväll är det lokala förmågorna Groggy boys som står på scenen.

– Det gör vi för att det ska hända något på kvällarna, och jag har inte varit med om det upplägget på något SM tidigare, säger Tommy.

Lima SKG har tidigare hållit i SM-tävlingarna 1997, 2004 och 2010.

– Ett år tidigare när vi hade SM slutade vi som bästa klubb i Sverige i medaljligan, berättar Tommy.

Det året var 2004, då Lima tog hem inte mindre än sju guld, tre silver och två brons. En förhoppning finns, att klubben ska göra om samma bragd i år. Det är 17 skidskyttar från klubben som ska tävla, och totalt deltar runt 150 personer i helgens SM.

NINA KÄLLMODIN
nina@annonsblandet.com

Spinning för Barncancerfonden

MORA

För andra året anordnas ett 12 timmar långt spinningpass i Mora, för att samla in pengar till Barncancerfonden. Arrangemanget är en del av det nationella Spin of hope, som i år har lockat över tusen deltagare över hela Sverige.

Spin of hope har under de fyra tidigare åren samlat in över 4 miljoner kronor och haft fler än 23 000 deltagare i hela landet. Alltihop startade 2009 på initiativ av en grupp spinninginstruktörer. Till Mora kom det i fjol, då Class gym hade strax över 20 deltagande lag och samlade in över 53 000 kronor till Barncancerfonden.

– Det blir andra året i år, vi var alldeles häpna över den respons vi fick i fjol, berättar Åsa Kluck på gymmet.

Arrangemanget går ut på att ett lag håller igång en spinningscykel i 12 timmar. Även de som inte har ett färdigt lag kan delta på lediga platser, i en timme eller mer. Cyklingen börjar redan klockan 7 på morgonen och håller på till 19.

– I år har vi tre stycken enmanna-lag, ifjol hade vi två som cyklade själva, berättar Åsa.

Bobbatonez ska se till att tempot hålls uppe, när hela 32 spinningcyklar ska hållas igång under tolv timmar i morgon lördag.

Det innebär att de helt på egen hand håller cykeln igång under tolvtimmarspasset. Som tur är så innehåller varje timme en tiominuterspaus. För ett lag på tolv personer, vilket är maxantalet, så betyder det att varje person cyklar ett pass på femtio minuter.

Drop in-cykling

–Vi kommer också att ha minst en drop in-cykel, för den som inte tillhör något lag. På den kan man boka sig från fredagen (idag, red:s anm).Vi kan ta emot 32 lag och hoppas förstås på att de platserna fylls, men om inte så blir det förstås fler drop in-cyklar, förklarar Åsa.

En del kommer bara in och cyklar sitt pass, andra stannar kvar och gör det till en heldag då de peppar sina lagkamrater, passar på att fika och titta på uppträdanden och utställningar på plats. I år kommer Bobbatonz, ett lokalt coverband, att bjuda på fartfylld musik för att höja stämningen. Det blir också en dj under den sista timmen.

NINA KÄLLMODIN
nina@annonsblandet.com

På gång

Ett urval av aktiviteter som händer i kommunerna:

22–29 mars

22 mars:
Lämnad ensam. En helg för änkor/änkeman om att förstå vilka uttryck sorgearbete kan ta sig och hur Guds ord kan ge vägledning och tröst. Kursledare Berit Rausch. Kursen pågår i tre dagar, start 22 mars.

Allt är möjligt - den som reser får se. Föreställning. Miljön är en liten tågstation någonstans där väntan gör att minnen och möten från när och fjärran, nu och då, vaknar till liv. Teaterbaren, Orsa kl 20.

Utställning på Galleri Grönland. Kl 14-17. Gun Aastad Tiger och Gunvor Jonsson ställer ut. Även i morgon kl 11-14.

Lapptäcken av Gunilla Slatlen Nyberg. Utställning på Malungs bibliotek, samlingssalen. Kl 17 är det vernissage med konstnären. Utställningen pågår till den 16 april.

Slalomtävling i Fjätervålen. Kl 13-15. Anmälan före kl 11 i Skidskolan.

23 mars:
Årets revy i Insjön: Insjön stajl. Musik Ronny Alexandersson. Kl 16. Även samma tid söndag den 24 mars.

”Karmink snörlifv och wahlmars tjortil” Dräktföredrag med Johanna Gullback, Leksands kulturhus. Om kläder och deras värde i bouppteckningar från Leksand. Kl 11.

Earth hour. Klimatmanifestation, kl 20.30-21.30. Släck ner elen hemma.

24 mars:
Tipspromenad i Färnäs. Utgår från bygdegården. Fika med kaffe/te/saft och våffla/kaka. De som har svårt att promenera kan tippa vid fikabordet. Kl 10-12.

Folkmusikgruppen Väsen, Orsa hembygdsgård kl 18.

Påskauktion. Scouternas auktion på IOGT/NTO i Malung. Hembakt knäckebröd. Åror. Kl 17.

25 mars:
Reportage, reklam och natur. Berit Djuse berättar om sitt arbete. Kl 18 i samlingssalen på Malungs bibliotek. Gratis fika. Samarr: Studieförbundet vuxenskolan.

26 mars:
Påskvandring i Siljansnäs. Utgår från församlingshemmet. Kl 18.

27 mars:
Sång och sagostund i Idre fjällkapell. Kl 11.45-12-30.

Fulufjället snöskovandring. Utgår från Naturum, går mot Njupeskär och sedan upp på berget.

28 mars:
Björnparkskväll i Orsa grönklitt. Björnparken berättar och visar bilder i Rovdjurscentrum. Fikaförsäljning, utställningarna och butiken är öppen.

Mora Köpstad
Centrum

HETA ÖGON
Prova vårens nya bågar från Dolce & Gabbana
Cheap Monday Hugo Boss Ray-Ban Efva Attling Persol MaxMara Gucci
Ralph Lauren och många fler.
SYNSAM I MORA · KÖPMANNAGATAN 3 · MORA · 0250-106 42
SYNSAM MALUNG · LISAGATAN 29 · MALUNG · 0280-140 55
SYNSAM

interflora fresh
Påskpriser. Passa på!
Påskliljor!
4 st för 79:-
Blåklinten Blommor & Presenter
Kyrkogatan 6 • Mora • 0250-59 30 14

UTVALDA
• KLÄDER
• SKOR
• GARDINER
50-60%
TJEJKVÄLLAR
26/3, 9/4,
16/4, 23/4
KL. 18.30-20.30
MINST 5 PERS/KVÄLL
FINA RABATTER
RING OCH ANMÄL DIG
OCH DINA VÄNNER
AKTIEBOLAGET
Tyger & Ting
KLÄDER & INREDNING
GÅGATAN/KYRKOGATAN 9, MORA • 0250-128 77

Ljungbergs
Bar • Matsal • Nattklubb • Livesport • Festvåning
www.ljungbergssportbar.se

DU FÅR HJÄLP MED ALLT!
Byggservice & Trädgårdservice
• Om-, till- och nybyggnation
• Fönsterbyten
• Takrenovering
• Köksrenovering
• Badrumsrenovering
073-829 10 03 • Mora
est@esterikssons.se
www.esterikssons.se
Gilla oss på Facebook
EST
Eriksson's
Service & Tjänster

Allt inom Bilglas
Ring 71000
Fri lånebil vid byte av vindruta
AUKTORISERAT
Mora Glasmästeri
GLAS kedjan
Örjasv. 10 Mora. Tel 0250-71 000
www.moraglas.se

SOS BARNBYAR
SVERIGE
För att barn behöver en familj
Bli fadder på www.sos-barnbyar.se

Dessutom utförsäljning av längdskidor, skidskor, skidkläder, valla m.m. Följande rabattsatser:

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
30%	35%	40%	45% Minst!

LÖRDAG 30/3 REA-TÄLT

LÖRDAG 30/3

utanför butiken **i Borlänge** med massor av erbjudanden på

CYKLAR • KLÄDER • HJÄLMAR M.M.

cykelcentrum

Borlänge Centrum 0243-136 47 • Ludvika, Marnäs Torg 0240-144 84

Reportage

Nathalie är ett stöd vid förlossningen

En av länets två utbildade doulor

FALUN
Som doula ska Nathalie Dragonwitch hjälpa kvinnor igenom en förlossning. Hennes egen förlossning var visserligen medicinskt korrekt men hade mer att önska känslomässigt. Och därför tog hon beslutet att utbilda sig till doula.

– Jag valde att utbilda mig till doula för att kunna ta del av och hjälpa andra i deras förlossningar, deras rädslor, förväntningar, tankar, upplevelser och frågor kring att föda och få ett barn.

Nathalie Dragonwitch bor i Falun tillsammans med maken och sonen Arkin, 1,5 år. Hon brinner för många saker här i livet, bland annat amning, förlossningar och graviditet.

– Min egen förlossning var medicinskt korrekt, men lämnade mycket att önska när det gäller det känslomässiga, så det var då jag började fundera på om man kunde göra något.

» Kvinnor delar inte med tillräckligt sig av sina historier. «

Bland annat fick hon genomgå tre skiftbyten under sin förlossning, som förstföderska upplevde hon det som jobbigt.

När Nathalie Dragonwitch började dryfta funderingar på Facebook, fick hon mycket respons. Många skrev att de behövt en doula vid sin sida som stöd under förlossningen.

Hon började söka på nätet och fann doula-information, förra hösten gick hon utbildningen.

Vanligt utomlands

Utomlands är det vanligt med en doula, i Sverige, har de funnits sedan 1997 då ett forskningsprojekt startade på Södersjukhuset i Stockholm. 1999 startade ODIS, Organisationen för doulor och förlossningspedagoger i Sverige. I Dalarna finns två Odis-doulor.

Som doula är hennes mål att stödja mamman och partnern genom förlossningen för att de ska få en sådan bra upplevelse som möjligt. Hon vill se till att de får en bra förlossningsupplevelse och hjälpa dem att nå dit med stöd, tips och en hjälpande hand. Det hon vill främja är en kontinuitet där en tillit byggs upp med träffar både innan, under och efter förlossningen. För henne är det viktigaste att skydda just det mamman tycker är viktigt när det kommer till att föda barn.

För att bli fullt certifierad Odis-doula måste Nathalie ha medverka vid tre förlossningar, vilket hon inte hunnit ännu. Hur hon blir bemött på BB som doula vet hon ännu inte.

– Jag har inget medicinskt ansvar, utan är bara där som stöd för den födande kvinnan och hennes partner.

– En liten svensk studie har visat att 80 procent av barnmorskorna tyckte att doulorna påverkade föräldraparet positivt.

Undersökningar visar att en doulas närvaro under förlossningen har en positiv inverkan.

» Jag har inget medicinskt ansvar, utan är bara där som stöd för den födande kvinnan och hennes partner. «

Flera undersökningar visar att en doulas närvaro under förlossningen; tenderar att resultera i kortare förlossningar med färre komplikationer, minskad negativa känslor om ens egen förlossning, minskat behov av värkstimulerande dropp, sugklocka eller tång och kejsarsnitt, minskar mammans behov av smärtlindring eller epidural.

Jour 14 dagar innan

Just nu gör Nathalie Dragonwitch sina stödinsatser gratis men framöver kommer hon att ta ut en avgift, som hon funderar på att basera på inkomst. Det går åt en del tid för doulan, bland annat har hon jour 14 dagar innan beräknad förlossning och till barnet är fött. Hennes egen son tar maken hand om när hon får ett förlossningsuppdrag.

– Det är upp till föderskan och hennes partner att ringa mig när de åker till förlossningen.

Först träffar paret sin eventuella doula för ett första samtal och för att lära känna varandra. Därefter blir det en två timmars träff, om paret bestämmer sig för doulan de träffat. Under två veckor innan förlossning har doulan sedan jour fram till förlossningen. På eftersamtalen samtalar man om förlossningen, hur den blev, tankar, känslor med mera.

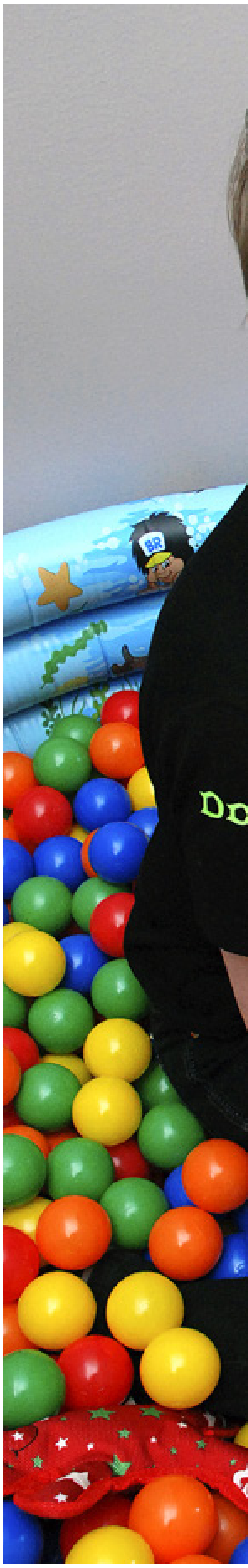
– Det handlar inte om en drömförlossning utan att man inte känner sig ensam utan får en positiv upplevelse också.

Nathalie Dragonwitch jobbar ideellt som hjälpmamma, ett stöd för den nyblivna mamman.

– Där hjälper jag till med amningsfrågor, problem eller om de behöver hjälp lotsar jag dem.

– Kvinnor delar inte med tillräckligt sig av sina historier, vilket skulle vara ett bra sätt att stödja varandra, säger Nathalie Dragonwitch.

VERONICA RIGTORP
veronica@annonsbladet.com


Nathalie Dragonwitch är nyutbildad doula, sjuksköterska och därefter hoppas hon gå

Mödravården har bara goda erfarenheter

På mödravården, Borlänge sjukhus, har man erfarenhet av doula och ser det som ett bra stöd för paret.

– Jag har haft en patient som hade doula, som paret anställde. Det fungerade riktigt bra, berättar Anna-Karin Palm, barnmorska på mödravården, Borlänge sjukhus.

Doulan var även med på förlossningen. Paret anställde doulan på eget initiativ och betalade för hennes medverkan.

– En del vill ha så, en del andra vill inte ha det, fortsätter Anna-Karin Palm.

Patienten var helnöjd och patientens make också.

– Jag tror det var bra.

Barnmorskorna Barbro Haglöf och Rosmarie Casselbrant har inte kommit i kontakt med någon doula i tjänsten, men säger:

– Rent spontant så känns det som något bra, någon som finns med och har mera tid för det känslomässiga, säger Barbro Haglöf, barnmorska på mödravården, Borlänge sjukhus.

– Bra så man inte blir ensam, någon som finns där hela tiden. Jag kan tänka att det blir ett positivt stöd, säger Rosmarie Casselbrant, barnmorska på Borlänge sjukvård.

VERONICA RIGTORP
veronica@annonsbladet.com

FAKTA

Internationella doulaveckan

Mellan den 22-28 mars infaller den internationella doulaveckan. Organisationen för doulor och förlossningspedagoger i Sverige (Odis) har utbildningar till godkänd Odis-doula. Men traditionellt får vem som helst kalla sig doula.

Ordet doula kommer från grekiskan och betyder fritt översatt "kvinna som ger omvårdnad". Att kvinnor med erfarenhet från barnafödande hjälper andra kvinnor som föder barn är en urgammal företeelse.

Läs mer på www.doula.nu

Barnmorskorna på Borlänge sjukhus mödravårdcentral har inte så ofta kontakt med mödrar som anlitar doula, men det förekommer.

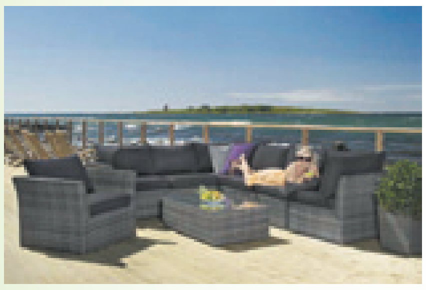
en kvinna som ger stöd åt kvinnan och partnern under förlossningen. Till hösten börjar hon studera till vidare till barnmorska.
FOTO: VERONICA RIGTORP

HUS & HEM

MÖBELVARUHUSET

Tamperegrupp
2 fåtöljer + 2-sits-soffa + bord **4.995:-**
2 fåtöljer + 3-sits-soffa + bord **5.995:-**

Ninja bord natur 120 cm **3.145:-**
Karmstol natur **1395:-**
Pos.stol natur **1695:-**



Wisconsingrupp 3 hörn + 2 mitt + 1 bord/pall 65x65 cm **8.900:-**

Markusgrupp 2 öronlappsfåtöljer + 2 pallar +1 bord 40x40 cm **7.990:-**

SE HELA VÅRT SORTIMENT PÅ:
www.brafab.se • www.dacore.se • www.kontinentmobel.se

Markiser 20% rabatt

Sängar Överkast på köpet

IT komponenter @home

www.itkomponenter.com • Limavägen 24, Leksand • 0247-79 76 00 • Öppet: må-fr 8-17, lö 10-14

Vill du också synas här?

Störst i Dalarna

Kontakta din lokala säljare på sidan 2

ANNONSBLADET DALARNA

WWF
Visa ditt stöd.
Pg 90 1974-6
Världsnaturfonden WWF
www.wwf.se, 08-624 74 99

STUBBFRÄSNING TRÄDFÄLLNING

Vi tar bort dina problemstubbar/träd till vettiga priser
F-skatt & ansvarsförsäkring

Ring Ulf Evertson • www.rubbostubb.nu
070-522 19 81
RUBB & STUBB

Problem med stubbar och träd?

Vi utför stubbfräsning och trädfällning
Även bortforsling.

Kent Eriksson 0730-88 88 84

- DAMMFRI Slipning av trägolv
- Badrumsrenoveringar
- Köksinredningar
- GVK - Våtrumsauktoriserad för både Plastmattor & Keramik i våtutrymmen
- Inläggning av alla typer av golv

F-skattsedel finns
Mora Golv & Hantverk
- Golvläggning -
Plattsättning - Golvslipning
moragolvohantverk@telia.com
www.moragh.se • 070-623 77 17

Nyhet!
Henrik Schyffert nu från Nepal.
Föds på nytt i livetslotteri.se
Rädda Barnen
Save the Children Sweden

Nytt tak till rätt pris!

Kostnadsfri besiktning! 0243-211998

TAKSMIDE

TAK SOM SPECIALITET SEDAN 1969
www.taksmide.se

DIN LOKALA GRATISTIDNING | nytt nummer varje vecka

ANNONSBLADET DALARNA

Bli en hjälte!

Skicka "bris50" i ett SMS till 72909 och skänk 50 kr till BRIS verksamhet.

BRIS
BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET
bris.se 901504-1

90 KONTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Lust & Kärlek

Butiken som kryddar ditt kärleksliv

Dalarnas enda kärleksbutik

Överraska med påskägg från oss!

Hos oss hittar du både läckra kläder och vibrerande presenter!

Orgasmdroppar
Tar henne till sjunde himlen!
295:-

Kulor & Ägg
För träning eller njutning
Från 250:-

0243-807 85 • **www.lustkarlek.se**
Hagavägen 20, Borlänge • **Mån-Fre 11-18 • Lördag 12-15**

studyclub DALARNA *i hemmet*

Kvalificerad läxhjälp på era villkor. RUT-avdrag

070-328 72 28 • www.studyclub.se

Biljardbordsservice!

Omklädning/ Renovering

Montering/ Demontering

Beg. Airhockeybord & Arkadspel säljes.

Info: 070-525 68 94

Ge med hjärtat!

Hjälp forskarna att lösa hjärtsjukdomens alla gåtor. Skänk din minnesgåva på www.hjart-lungfonden.se, starta en minnesfond eller ring oss på 0200-88 24 00.

Hjärt Lungfonden

Minnesgåva 0200-88 24 00 pg 90 91 92-7

LYCKAD JAKT

PAKETERBJUDANDE!
CZ modell 455, tumhålgevär kal 22LR, kikarsikte 3-9x40AO **5.995:-**

Tikka T3 S/S
kal.308 win..... **9.495:-**

22 ammunition
Från 40 öre
(vid köp av 6000 patroner) inkommer inom kort

Utlämningsställen:
- **Lima Jakt & Fritid**, 0280-321 92
- **Hedemora Jakt**, Trulsgatan 10 070-66 55 978

Mora Vapensmedja
Öppet vard. 14 - 18
Kalmasvägen 1 Östnor Mora
0250 - 177 11

Personal sökes

1 st Frisör och 1 st Hudterapeut för anställning!

Vi söker nu personal till vår helhetssalong aquaroom i Falun.
Vi vill hitta dig som vill ha en trevlig och positiv arbetsplats, och som brinner för ditt yrke och gillar nya utmaningar.

Du som frisör skall ha gesällbrev och tjänsten är deltid och tillträde efter överenskommelse.
Du som söker som hudterapeut skall vara auktoriserad och ha en godkänd utbildning.
Tjänsten är deltid/heltid och tillträde efter överenskommelse.

Cv samt personligt brev skickas till Aquaroom
Östrahamngatan 20 , 791 71 Falun eller info@aquaroom.se senast 8/4

aqua room
hår- och hudvård

Vi är återförsäljare av

JUNGBYMASKIN
Hjullastare • Kompaktorer

Välkommen att kontakta oss:

Hans Funk
hasse@giganticmaskin.se
0250-59 23 31, 070-397 55 66

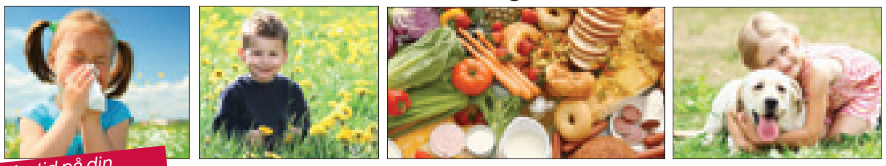
Mikael Fridlund
mikael.fridlund@giganticmaskin.se
0250-59 23 38, 070-696 46 97

Gigantic
www.giganticmaskin.se

Gigantic Maskin i Mora AB
Svensvägen 19, 792 33 Mora
Tel 0250 - 59 23 30
Fax 0250 - 382 40
e-post info@giganticmaskin.se

Allergibesvär?

Vi behandlar alla slags allergier med goda resultat. Välkommen!



Boka tid på din närmaste allergiklinik: AVESTA 0226-76 90 22 Allergikliniken i Avesta, Stenbärsvägen 14
AVESTA 073-677 09 44 Mies Allergi & SPA, Åsgårdsvägen 23, Skogsbo
BORLÄNGE 070-113 19 00 Allergikliniken i Borlänge, Sveagatan15 (Atlantum)
DJURÅS 073-023 41 37 Karin's Allergimottagning, Centrumhuset Djurås Torg, Gagnef
HEDEMORA 0225-711 719 Allergikliniken, Ivarshyttevägen 15
MALUNG 070-282 96 53 HelhetsCentret Malung-Sälen, Källvägen 2, Malung
SMEDJEBACKEN 070-376 08 06 Allergikliniken i Smedjebacken, Högstensgatan 7

Läs mer på www.allergikliniken.se

Annonsbladet Dalarna är Dalarnas största gratistidning och har funnits sedan 1989. Tidningen består idag av 6 editioner och distribueras till 129 000 hushåll. Huvudkontoret ligger i Borlänge med lokalkontor i Hedemora, Ludvika och Mora. Företaget har idag 27 anställda och omsätter cirka 30 miljoner kronor.

Vi har gått från ett annonsblad till en gratistidning där redaktionen är helt fristående. Vår nuvarande redaktionschef och ansvariga utgivare går vidare till ett nytt jobb och därför söker vi nu till vår redaktion en

Redaktionschef och ansvarig utgivare

Du har en gedigen journalistisk grund och ett brinnande intresse för det skrivna ordet och dess presentationsteknik. Du har dokumenterad erfarenhet av arbetsledning och kan entusiasmera dina medarbetare och läsare. Du har god känsla för vad läsarna inom vår målgrupp är intresserade av. Du behärskar programmen NewsPilot och InDesign.
Körkort klass B är ett krav.

Placering: Borlänge
Arbetstid: Tillsvidare, heltid
Lön: Fast månadslön
Tillträde: Snarast

Frågor om tjänsten besvaras av Ola Kling 070-746 51 48

Skicka din ansökan, som vi vill ha senast 28/3, via e-post till: ola@annonsbladet.com

ANNONSBLADET DALARNA

Avgiftsfria
Skogsdagar i Tällberg
Hotell Klockargården

20 april: Bioenergi, klimat och vatten. kl. 9-18. Sista anmälningsdag 1 april
21 april: Skogsskötsel och klimatförändringar. kl. 8.30-17. Sista anmälningsdag 1 april
25 maj: Bioenergi, klimat och vatten. kl. 9-18 Sista anmälningsdag 1 maj

Ta del av föreläsningar, exkursioner och lär dig om skogsskötsel på bestånds och fastighetsnivå samt om hur skötseln kan anpassas till klimatförändringar. Välkomna är skogsägare och anhöriga (make, maka, sambo, syskon, barn, kusin). I kursen ingår fika och lunch (den 20/4 även middag).
Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.
Delta gärna i vår kurs 20-21 april och övernatta på Hotell Klockargården till ett förmånligt pris.
Bokning av logi görs på tfn 0247-502 60

Anmälan och information:
www.skogsstyrelsen.se/kurser

Kontakt: Susanne Pihiven, tfn: 0250 – 59 51 09
e-post: susanne.pihiven@skogsstyrelsen.se

SKOGSSTYRELSEN

RESEKRYSSET v 13

Tävla om resa värd 10.000 kr

Med Resekrysset kan du tävla om en resa för två med Solresor. Gör så här: kryssets numrerade rutor ger ett lösenord. Skicka lösenordet i ett SMS till 72672. Skriv: **resekrysset** (mellanslag) **dala** (mellanslag) **lösenord, ditt namn och adress.**

(SMS-kostnad: 10 kr)

De som SMS:at in rätt svar tävlar tillsammans med övriga krysslösare över hela landet om följande vinster:

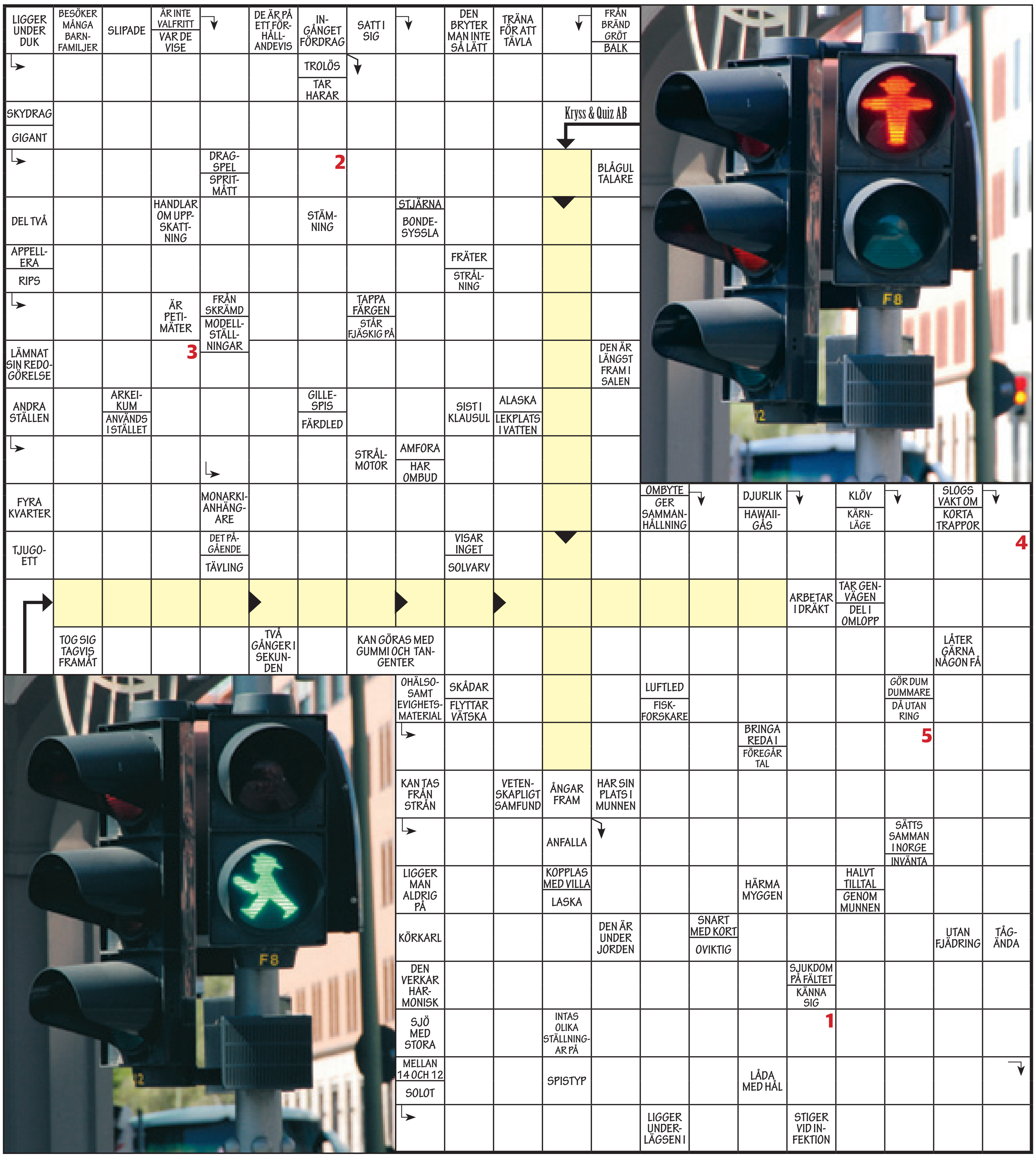
MAT Tre matkassar à 250 kronor (i form av ICA-presentkort).

PRIVAT Ett presentkort à 500 kronor på Åhléns.

RESA Alla som SMS:at in svar någon gång under en tvåmånaders period, tävlar om en resa. Läs mer nedan.

Du kan också skicka lösningen på vykort (adress under krysset). Oavsett svarssätt tävlar just din tidnings läsare varje vecka om lotter.

1:a pris: Fyra trisslotter.
2:a pris: Tre trisslotter.
3:e pris: Två trisslotter.
4:e pris: En trisslott.



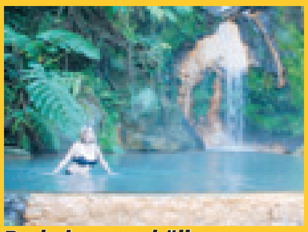
© Kryss & Quiz AB – www.kryssochquiz.se

Frågor om den här sidan? Ring: **031–751 25 00**, och tryck 2

Konstruktör Eva Ohlin Särman

Senast nu på **torsdag** klockan 18.00 vill vi ha ditt svar. Lösning och vinnare presenteras om tre veckor. Till dig som vill skicka lösningen på vykort: Skriv kryssets veckonummer och i vilken tidning du löst krysset. Skicka kortet till: **Kryss & Quiz, Box 10404, 434 24 KUNGSBACKA**

Hit åker vinnaren



Bada i varma källor.

Vinnaren åker till Azorerna. Öarna mitt ute i Atlanten bjuder spännande natur – varma källor, vulkankratrar, djungelvegetation, och lavaströnder.

1:a pris En vecka i Ponta Delgada för två personer med Solresor. Flyg, transfer, delat dubbelrum med frukost på bra hotell ingår i vinsten.

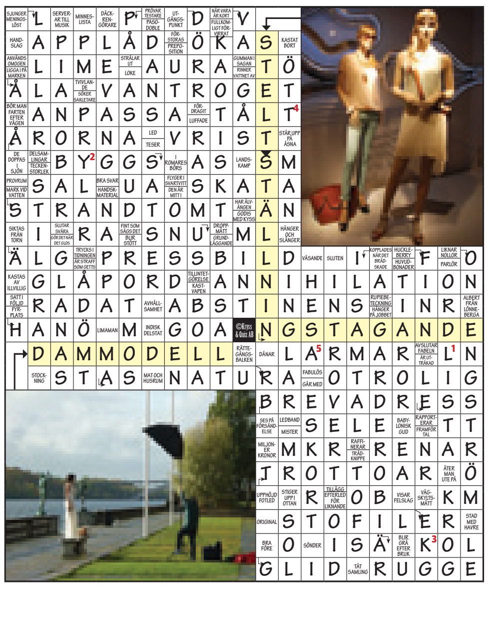
2:a–5:e pris Varsitt 500-kronors presentkort på Solresor.

Skatt på 1:a-prisvinst betalas av vinnaren.

Fem vinnare blir uppringda i början av maj, och får svara på några utslagsfrågor. Vinnaren får resan värd 10.000. Övriga fyra får resepresentkort à 500 kronor. Läs om resmålet på www.solresor.se

Solresor

LÖSNING & VINNARE Krysset vecka 10



FYRA TRISSLOTTER:
Marianne Sjöberg, Falun

TRE TRISSLOTTER:
Åke Finn, Borlänge

TVÅ TRISSLOTTER:
Marie Onkka, Falun

EN TRISSLOTT:
Per Jonsson, Ludvika

MATKASSE:
Bertil Larsson, Hajom,
Vera Wärefors, Hällnäs
Liselott Bratt, Moholm

ÅHLÉNSPRESENTKORT:
Käte Pernbro, Sollebrunn

Vinnare som tävlat via SMS får lottvinst som kod till sin mobil. Kod bytes mot lott hos valfritt spelombud. Vinst levereras normalt inom två veckor från i dag.

Vi bjuder på hamburgare läsk, kaffe och kaka

Utlottning
av bålpanna från Nordforest
VÄRDE 2.590:-

VED- & SKOGS dagar

www.backnilsbo.se
Slangservice

Tisdag-Onsdag
26-27 mars kl 13-19

Backnilsbo Gård, Hedemora

Sveaskog lottar ut en ny motorsåg

Sveaskog AB

- Ett fullserviceföretag för dig som privat skogsägare. Vi finns på plats och informerar om våra tjänster, besök vår monter för vidare information.

Du som privat skogsägare, boka ett möte med en av våra virkesköpare så deltager du i utlottningen av en ny proffs motorsåg.

Aspen 2- & 4-takts
Bensin
25 liter
inkl. moms,
rek pris: 695/:-/675:-
600:-
Priset gäller under dagen!

Tips-promenad
1:a pris Röjsåg
Jonsered CC 2245
VÄRDE 7.900:-

FINA ERBJUDANDEN FRÅN JONSERED, OREGON, EIA, WÜRTH

Skogsstyrelsen
demonstrerar röjning och pratar om biobränsle

Maskincompaniet
visar huggarvagnar m.m

Heby lantbruksservice
visar vedklyv

Demonstration av Yamaha fyrhjulingar från Lundgrens Motor

Vägbeskrivning: Kör mot Davidshyttan, Hedemora. Se skylt Slangservice.
Mer info: Mats 070- 201 90 31, Kicki 070-607 32 05 • www.backnilsbo.se

Välkomna till två härliga ved- och skogsdagar!

Jonsered · Q8Oils · OREGON · MCW maskincompaniet i W-län AB · WÜRTH · GRENE · NORDFOREST · DALA CHARK Produkter · SVEASKOG · Lundgrens Motor Avesta · ASPEN · www.hebylantbruksservice.se AB HEBY LANTBRUKSSERVICE 0224-315 50 · SKOGSSTYRELSEN

FYNDA HOS OSS

Med en annons i FYNDA HOS OSS når du 128 500 hushåll i kommunerna Mora, Orsa, Älvdalen, Malung/Sälen, Falun, Borlänge, Gagnef, Avesta, Norberg, Hedemora och Säter.

OBSERVERA! 'FYNDA HOS OSS' ÄR ENDAST TILL FÖR PRIVATPERSONER. Annonsbladet förbehåller sig rätten att utan förvarning ta bort annonser som kan liknas vid yrkesmässig verksamhet och avgörs av annonsens innehåll. Annonsbladet tillåter inte försäljning av kattungar yngre än 12 veckor och hundvalpar yngre än 8 veckor. Det måste stå i annonsen att djuren inte säljs yngre. Du kan skicka in din annons på **www.annonsbladet.com**. Mailade annonser tas med i mån av plats. **Annonser skickas till** Kling & Co, Box 171, 781 22 Borlänge. **Kan även lämnas på** kontoret på Östra Flintgatan 3, Borlänge. **Märk kuvertet med "Fynda hos oss"** (texta tydligt). **Kostnad: 50:-** (bifogas i kuvertet, EJ MYNT).

SÄLJES

BÅTMOTOR 25HK.
Mycket fin Mercury 25hk.,kort rigg, växel, tank samt nyservad! Tel.070-7282523

BÅTMOTOR 5HK.
Mycket fin Yamaha 5hk., kort rigg, växel, tank samt nyservad! Tel.070-7282523

CYKLAR
1 st Damcykel K Honda
1 st Tandemcykel 070-2867163

NORSK STEKPLATTA
Stekplatta som ny 2000:- 4 Aluminiumfälgar volvo 9:serien 800:- 070-7155686

DÄCK/FÄLGAR
Däck Michelin energi 165x65x14 fälgar plåt 4bult.fälgar plåt till 850/v70. för mera info ring. 076-4085503.

EMMALJUNGA DUO COMBI
Svart med lufthjul från 2009 Mkt välvårdad 2500 e. h. 023-31194

RUMSBORD + SPEGEL
FINT rumsbord + vit spegel 700:- 0243-80298

FODRADE GALONSTÄLL
2 delade, jacka och byxa. stl 104 cl, mörkblå. Stl 110 cl mörkblå, /marinblå/ grå. Bägge i bra skick från djur och rökfritt hem. 150:-/set. Borlänge 070-7696841

UGGELHOLKAR
25x55 cm 125 kr 023-24258 eft. kl 17

GARAGETÖMNING
Tvåskärig plog, international Harvester Blåsteraggregat 073-8059445

LOPPISSAKER/SILJANSNÄS
Vagnshjul, kopparsaker, plåtfälgar till 850/v70 med hjulsidor, elsåg, trimmer/röjsåg, motorgräsklippare m.m. 076-4085503.

LÅNGBANDPUTS
Långbandputs ställbar 0-90 grader. Band 150x3000 2500:- 070-476 12 86

POLAR HUSVAGN
GLE 550 -95 Bra skick golvvärme v.vatten centralvärme portabel ac nybes o skattad 73500:- Arne 070-5596679

TJOCK-TV
2 st. tjock-tv. 20", färg, 200 kr/st, finns i Sala. 073-8304006

ROTTWEILER VALPAR
Vårvalpar lättast o få rumsrena vi har en underbar kull som väntar på nya husse o matte. Pris 7000:- lev Vacinera besikt o avmaskade V18 i maj 070-4368377

SOMMARDÄCK SAAB -99
4 st sommardäck på plåtfälgar till Saab -99. Pris 500:- 070-6245382

SKINNHÖRNSOFFA OXBLOD
Hög rygg, 6 platser, 3-hörn-2, Använd 3 mån, Snygg o sittvänlig kvalitetssoffa. Nypris 28500:- Billigt 12800:- 070-8141720

SNOWBOARD+SKOR
Fin bräda 130cm med Head (bindningar) och ett par skor str37. Har använts bara en säsong. Pris 1200:- 070-3605181

SNÖRASSKYDD
9 meter galvat SEK 200:- 070-6755227 (Falun)

SÄVSJÖSLÄPET 2009
B=1950 L=2970. Maxlast 430 KG Totalvikt 650Kg, Tipp. Obromsad extra hjul medföljer. Pris 7800:- 072-3312256 Gagnef

TRAKTOR
Nuffied 3 dl Fina däck Pigg kättingar, Blad Brukskikt 073-8059445

DIV MÖBLER
Vardagsrums bord mörk brunn och tung glas skiva ny pris 10.000 kr, nu 4.500 kr 0250-16308 efter 17.00 eller jlal_65@hotmail.com

VEDKLYV
Mod. vertikalskruv. Pris 500 kr. 0708666573

BARNDOCKVAGN (60-TALS)
Äldre modell av barn dockvagn mitten av 60-talet, samt barn korgstol säljes ring. 0225-15161

LÄNGDSKIDOR
Madshus vallningsfria 160 cm lämplig 7 - 10 år samt stavar Ski-Go Paketpris 300 kr 070-74 66 124

SLALOMSKIDOR
Dynastar 120 cm 8-10 år samt stavar Paketpris 400 kr 070-74 66 124

SKRIDSKOR
Bauer stl ca 36, 100 kr 070-74 66 124

SLALOMPJÄXOR
Nordica stl 22,5, 300 kr 070-74 66 124

VINTEROVERALL
Reima Tec , 2-delad stl. 134 300 kr 070-74 66 124

KÖPES

ARMBANDSUR & FICKUR
Av kända märken, bra betalt för armbandsur med tidtagning. Kalle. 0240-76246, 070-6746246

CYKELBARNSITS KÖPES
Välvårdad, endast senare modell med snabbfäste 023-31194

FÅTÖLJ ÅSKBOLLEN
Tel.073-1529098

FÖNSTER
Tel.073-1529098

GOLVDISKMASKIN 45 CM
Köpes. Maxbredd 45cm o höjd 81 cm 023-31194

GRÄSKLIPPARE
Gräsklippare köpes max 500:- defekt inget hinder. 070-7822398

HUSVAGN, EV HUSBIL
Köpes. Års 1988 till 2010 av intresse Tel 073-9868777 Isadora

KLOCKOR
Klockor, fickur och herrarmbandsur, Omega Longines, Zenit. Även def. 070-5227928

STIGA "SLEDDY"
Stigas ihopfällbara kälke "Sleddy" köpes. 070-6770764 Janne

KLUBBNÅLAR
Gärna från nedlagda idrottsklubbar, även från aktiva. Köpes av samlare. Bra betalt, kommer och hämtar. 0225-61320

SELE
Bröst eller loksele passande shetlandsponny. Tel.073-1529098

MICRO FÖR HÖRN KÖPES
023-31194

MYNT OCH SEDLAR
Svenska och utländska mynt och sedlar köpes, Dan, 0225-30037

RIDBYXOR/RIDJACKA
Ridbyxor stl. 38-40, ridjacka/stalljacka stl. S-M (ej tävling). Tel.072-9259672

SPÅN
Kutter eller sågspån. Tel.073-1529098

ÄLDRE BÖCKER
Tryckta före 1960. Bra betalt! 023-15221

BOSTAD KÖPES/HYR.

HUS SÖKES
Vi är ett yngre par som söker ett hus i Falun, gärna med garage och renovering är inget hinder. Allt av intresse. 070-2196897

BOSTAD ÖNSKAS
Söker lägenhet el hus 2-3 rok i Svärdsjö, Linghed, Enviken mm. max hyra 4500:- Ring 076-1128721

GÅRDSHUS, MINDRE HUS, STUGA
Hyres inom Falu kommun alt. närliggande. Ensamstående man 41 år. 0708-705760

HUS/STUGA/SOMMARSTUGA/VILLA
önskas hyra av medelålders par med hund för året-runt-boende egen tomt, 076-4085503.

HUS I FALUN KÖPES
Hus i Falun med omnejd köpes av barnfamilj kontakta Andreas 0761359567

BOSTAD SÄLJES/UTH.

TREVLIG KÄLLARLOKAL
Uthyres, lämplig till mindre sammankomster finnes pentry bastu med relax avd i Hedemora Intresserad 070-2223066

MOTOR SÄLJES

VOLVO S40 1997
Besiktad och skattad s.o.v motorv. för info ring 070-7822398

PERSONLIGT

TJEJ SÖKES
Kille 40 år smal snäll söker tjej utländsk svensk. Gärna yngre för seriöst förhållande. 073-0706262

DIVERSE

KURIOSA & LOPPMARKNAD
Avesta Parken 31 mars 10.00-15.00 (Påskdagen) Kom o fynda eller hyr bord. Info 0226-55552/19158

LHASA APSO BLANDRAS-HANE TILL AVEL
Lhasa Apso/Shih tzu-hane finns tillgänglig för avel. Har parat sig förut med gott resultat. För mera information ring mig 0703895127

TAKFÖNSTER SKÄNKES
Beg takfönster av måtten 80x100 cm skänkes. Vitt. Glaset är helt och övrigt ganska bra skick. Hämtas. 073-59 06 041.

LOPPIS
Prylar, kläder sängar, bildäck, mattor m.m. 0225-10333

VIDEO TILL DVD
Behöver du hjälp med att föra över dina videoband eller videokamera-band till DVD? Ring: 070-7282523 (Falun)

FYNDA HOS OSS

☐ SÄLJES ☐ KÖPES ☐ DIVERSE
Bostäder: ☐ SÄLJES ☐ KÖPES
Motor: ☐ SÄLJES ☐ KÖPES

Rubrik: ....

Text: ....

....

Tel: ....

Kostnad: 50:- (bifogas i kuvertet, EJ MYNT). **Skickas till:** Kling & Co, Box 171, 781 22 Borlänge.
Märk kuvertet med "Fynda hos oss" (OBS! TEXTA TYDLIGT! Glöm ej tel.nr och att lägga i pengar). Vi förbehåller oss rätten att korta ner de annonser som innehåller mer än 15 ord. Annonser utan betalning tas ej med. Vi tar ej emot annonser via telefon.
LÄMNAS SENAST FREDAG EN VECKA FÖRE INFÖRANDE.

56ansCafe
Krylbo
Kaffe/Räkmacka 45:-
Nostalgibutik CD skivor, Plåtskyltar, Kuddar m.m
Välkomna! Vi finns i Stationshuset
0226-14440 • www.56anscafe.se
Vardag 06-19 • lör: 08-16 • sön: 11-17

Gudrun Schyman föddes nyligen i Indien.
Det är stor risk att hon tvingas gifta sig som barn.
Föds på nytt i livetslotteri.se
Rädda Barnen
Save the Children Sweden

POTATIS - SYLT - SOLROSFRÖ
King Edward, Snöboll, Asterix, Hertha, Inova, Folva, Gul mandel, Amandine. 5 och 20 kg förp. KRAV-odlad Puritan. Morötter, lök. **Solrosfrö 20 kg 240:-**. Fodermorötter. Hjortron- lingon- blåbärshallon- drottning- och tranbärssylt (60% bärhalt). Säljes från lastbil
TISDAG 26/3: Grängesberg stn 10.15, Ludvika Hillängens IP Grågåsv 11, Smedjebacken stn 11.45, Söderbärke busstn 12.15, Norberg Mossgruvan 13.45, Avesta Folkets park 16.15, Hedemora ishall 17, Säter gruvplan 17.30, Borlänge Green Cargo 18.15.
ONSDAG 27/3: Falun Shell gruvrond 7.30, Grycksbo stn 8.15, Sågmyra k:a 8.45, Bjursås stn 9.15, Rättvik OK 10, Boda k:a 11, Gulleråsen 11.30, Furudal turistb 12, Enkyttan bystuga 12.45, Orsa hembygdeg 13.15, Mora P Badstubacken 13.45, Älvdalen Östängs 15, Idre vid bron 17.15, Särna k:a 18.15.
Ej kort. Nästa tur om 4 veckor då även sättpotatis
070-298 39 40
www.potatisbilarna.se

Hyr en pensionär
ett helt livs erfarenhet
Vi har hantverkare, städpersonal, hemtjänst service och många fler yrken.
OBS. Vi söker fler pensionärer som vill jobba åt oss!
HYR EN PENSIONÄR i Dalarna AB
www.hyrenpensionar.net
Ring Arne på 070-315 78 77
Avesta/Norberg: Ring Fred tel. 070-551 20 29

Diplomerad trädgårdsanläggare i Sverige AB
Vi lämnar gärna prisförslag.
• TRÄDBESKÄRNING Beställ tid nu
• RUT-ARBETEN I ER TRÄDGÅRD såsom: Vårstädning, gräsklippning, rabattrensning, häckklippning m.m.
• TRÄDGÅRDS-ANLÄGGNING såsom: Platt och markstensläggning, planteringsarbeten m.m.
• VI TILLHANDAHÅLLER MATERIAL såsom Jord, grus, sand, leca-kulor, bark, växter m.m.
Våra medarbetare har yrkesbevis i beskärning samt skötsel och underhåll av gröna miljöer Välkommen med förfrågningar på tel. **0240-59 23 00 Kontor, eller 070-551 28 71 LarsBertil.**
LB Andersson Trädgård AB
Tel 0240-592300, 070-551 28 71
Box 183, 771 24 Ludvika.

I PAD YOU! SOL RESAN
BILAR KÖPES
www.bjorkmansbil.se
BJÖRKMANS BIL 1965
KONTAKTA
- AVESTA - GUNNAR ÖZEL 0226 - 520 06
- LUDVIKA - BENGT JUHLIN 0240 - 136 57
- HEDEMORA - HENRIK LAURILA 0225 - 120 56

ONKYO Yamaha JBL Pioneer harman/kardon Optoma

LAGER RENSNING

SPARA 3000:-

1290:-

Kenwood KDC-5051U
CD/MP3 Bilstereo med AUX/USB-ingång på fronten (Spelar MP3/WMA). 3 Par RCA-utgångar. Hög/Låg-passfilter. 4x50W. iPhone direktstyrning.
Ord.pris: 1590:-

7990:-

Harman Kardon BDS370 + Apple-TV
2.1 Biosystem med 3D Bluray-spelare. 2x65 Watt, 8" 200Watt subwoofer, 3xHDMI.
Ord.pris: 10990:-

4657:-

TEST VINNARE

Yamaha RX-V773 Hemmabioförstärkare. Förstärkare med 7-kanaler 160W/kanal. Airplay, 4K uppskalning. Kompatibel med HD ljudformaten: Dolby TrueHD och DTS-HD Master Audio; Dolby Digital Plus och DTS-HD High Resolution Audio. 6 st HDMI in, 2 st HDMI ut, Nätverksingång. **Ord.pris: 6990:-**

2498:-

System One H288-paket
Prisvärt högtalarapaket som fungerar lika bra till actionfilmo som till rockkonserter. Dubbla 6.5" basar i frontarna ger rapp och skön bas.
Ord.pris: 4794:-

1998:-

GAS SLIM 12SA.
En tunn aktiv baslåda med en 12tums bas och ett inbyggt slutsteg på hela 400W. Högnivåingång för lätt inkoppling till orginalstereo. **Ord.pris: 2500:-**

2998:-

GAS ALPHA 212 paket
Är en rejält portad låda i kaxig design med dubbla 12tums basar på 4ohm/st på 600W RMS. Kombinerat med DLS X-A10 monosteg på 300W RMS.
Ord.pris: 4296:-

42% rabatt

3790:-

Pioneer AVH-6300BT
En komplett underhållningsmaskin i 1-DIN format som ser till att roa alla i bilen. Utrustad med stor 7" pekskärm, CD/DVD-spelare, USB- och AUX-ingång, SD-kortslasare och dessutom blåtandsmottagare från Parrot inbyggt, perfekt för säkra handsfreesamtal i bilen. **Ord.pris: 6498:-**

2990:-

Yamaha CRX-550SI
Kompakt midiförstärkare med iPhone-docka. Inbyggd CD-Spelare. 2x32W, subwoofer utgång
Ord.pris: 3495:-

Digitalkameror från 695:-

BRL ELECTRONICS

Borlänge vid Kupolen
Skomakargatan 1, Tel: 0243-800 80
Vardagar: 10-18. Lördagar: 11-16
ww.brl.se www.brl.se www.brl.se www.brl.se www.brl.se www.brl.se ww

Våga Drömma

Inspirationsdag för kvinnor

Kom på vår inspirationsdag, som är fylld av kulturkrockar, oväntade möten, lust och drivkraft.

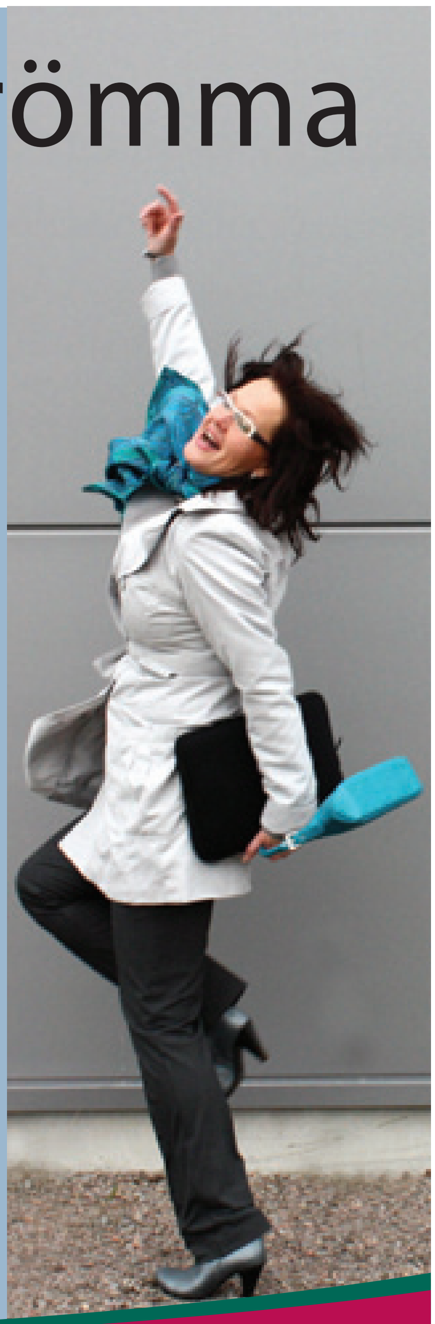
Möt människor som tagit steget och startat ett företag och hör deras erfarenheter.

Under dagen får du möjlighet att träffa de som kan ge dig råd och stöd inför en företagsstart, möta Ambassadörer för kvinnors företagande i Dalarna och delta i olika workshops.

Dagen avslutas med modevisning. Det kostar inget och vi bjuder på lunch och fika.

Sista anmälningsdag 8 april.
Bussanslutning från Grövelsjön och Sälen.

Datum: 12 april
Tid: 9.30-16.00
Plats: Teknikdalen, Borlänge
Anmälan: driveget.se



FALUN BORLÄNGE REGIONEN · ALMI FÖRETAGSPARTNER · W7 DALARNA · COMPANION DALARNA · företagarna · Näringslivet FalunBorlänge · Stiftelsen Minerva · LÄNSSTYRELSEN DALARNAS LÄN · TILLVÄXT VERKET

iK, investera i invandrarkvinnor

interkakel

Tel. 023-645 64. Timmervägen 21, Falun.
Gäller t.o.m. 28/3 2013.
www.interkakel.com
KVALITÉ I KVADRAT

VÄRMANDE KLINKERGOLV!

20 % RABATT

PÅ INNE- OCH UTEKLINKER, SAMT GOLVVÄRME FRÅN EBECO, FRAM TILL PÅSK.

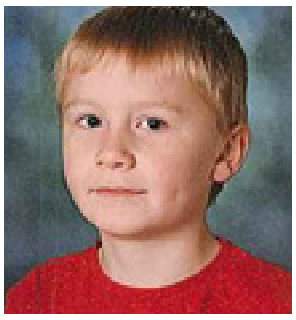
Erbjudandet gäller ordinarie priser och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

GUARANTEE 25 YEARS registrera på ebeco.se

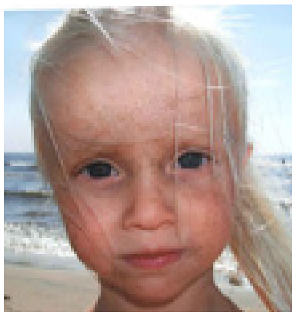
FIRA DINA NÄRA

Välkommen in till något av våra kontor eller skicka in ditt material till: Kling & Co, Box 171, 781 22 Borlänge, eller via **www.annonsbladet.com**. För frågor ring 0243-921 25.

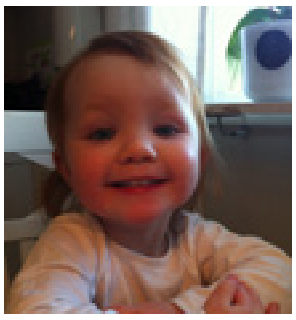
Vi vill gratulera Sebastian Lennström som fyllde 14 år den 23 mars! Moster Pia, Conny, Simon & Sara



Vi vill gratulera Gustav Sims i Borlänge som fyller 7 år den 27 mars Kramar från farmor o Farfar o farbror Martin



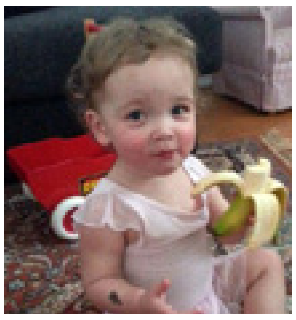
Grattis Tyra Winlöf 4 år i Falun Storebror Gabriel fyller 13 Farmor o Farfar



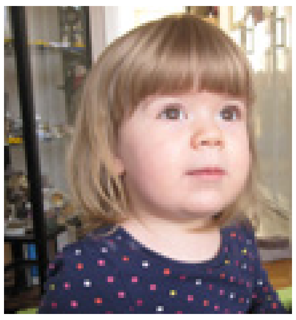
Grattis på 2 års dagen vår underbara, busiga, goa världens bästa Ellie den 21 mars. Vi älskar dig! Puss från mamma & pappa

Många Grattiskramar till våra älskade barnbarn Idde och Lovis Fargve-Vernersson som fyllde 4år den 19 mars önskar mormor & morfar.

Grattis till vår matte Jenny Nissen, som fyller år den 28 mars. Mjau och vov från Timmie och Hunny.



GRATTIS FINA HILMA I BORLÄNGE som fyller 2 år den 29 mars Mormor, Anders, Mikael, Disela, Matti, Debby, Rick och Henning i Mora önskar dig en fin födelsedag.

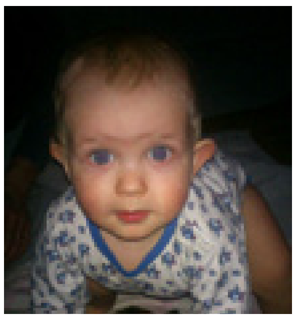


Den 29 mars fyller vår lilla solstråle Maya 2 år. Hurra! Pussar och kramar från mamma och pappa

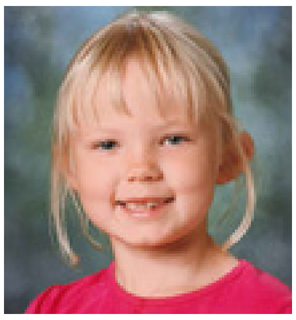
Vi vill gratta vår älskade lilla gullhöna Ella som fyller 6 år 29/3. Pussar & Kramar från lillasyster Elsa, Mamma & Pappa.

Fira lilldockan Evelina Smedh på hennes 1-årsdag kramar från mormor o morfar

Vår gulliga skolflicka har fyllt 7 år och kan redan läsa och skriva Grattis i efterhand Bianca önskar mormor o morfar



Vi vill fira Max Laggar som fyller 1 år, 2 April Grattis från Farmor o Farfar



Vi vill fira vårat Barnbarn Hanna som fyller 7 år den 28 mars Många grattiskramar från Mormor o Morfar

Hurra Hurra för Thim som fyller 14 år den 24 mars Många kramar från Mormor o Morfar

Grattis Lisa Blåder som fyller 4 år den 22/3 Kramar från Mamma o Pappa Alice Ida

Grattis Ida på 3-års dagen önskar farmor och katterna

Vi tar med så mycket vi kan i mån av plats, men förbehåller oss rätten att korta ner gratulationen vid behov. Oss tillhanda senast fredag, en vecka före införandet. Önskas bilden i retur, bifoga ett frankerat och adresserat kuvert.

Veckans tårta kommer från

Åselby Konditori
Åselby Centrum
Tel. 0243-176 33

Veckans tårtvinnare:

Vi vill fira vårt kära barnbarn Gustav Frisk N Amsberg som den 23 mars fyller 7 år. Bamsekramar från Farfar och Farmor

Grattis vår fina Oskar som fyller 5år den 25/3

Borlänge Centrum 0243-136 47 • Ludvika, Marnäs Torg 0240-144 84

UTFÖRSÄLJNING!
av längdskidor, skidskor, skidkläder, valla m.m.

Följande rabattsatser:

MÅNDAG 30%
TISDAG 35%
ONSDAG 40%
TORSDAG 45% Minst!

LÖRDAG 30/3 REA-TÄLT
utanför butiken i Borlänge med massor av erbjudanden på
CYKLAR • KLÄDER • HJÄLMAR M.M.

cykelcentrum

ÖPPET ALLA DAGAR! VARD 9-18 • LÖRD-SÖND 10-16

MARCUS TIPSAR!

"JAG KÖPTE NYA SANTA FEN SÅ FORT JAG KOM ÖVER DEN. STANDARDEN ÄR OTROLIGT HÖG OCH LYXIG. MITT LIVS BÄSTA BILKÖP HITTILS"

Hyundai Santa Fe Business-5 2.2 CRDi-R A6 4WD ljudsystem, Whiplash-skydd, krockskyddsgardin, Släpvagnsstabiliseringssystem, panikbromsassistans, Kylt handskfack, farth. är bara lite av bilens all utrustning

369.900:-

GARANTIER: Nybils 5 år, Vagnskada 3 år, Rostskydd 12 år, Vägassistans 5 år, Lackgaranti 5 år, Serviceassistans 5 år

10-TAL BILAR HEMMA FÖR OMGÅENDE LEVERANS
OLIKA FÄRGER FINNS

-12 FORD C-MAX 1,6 ECO BOOST 150 HK
179.900:-

-04 AUDI S4 4,2 344 Hk V8 4x4 Sedan Man
199.900:-

-05 AUDI A4 Avant 2,0T 200hk Quattro Sportline Man
129.900:-

-08 MAZDA 6 Kombisedan 2.5 SPORT
160.000:-

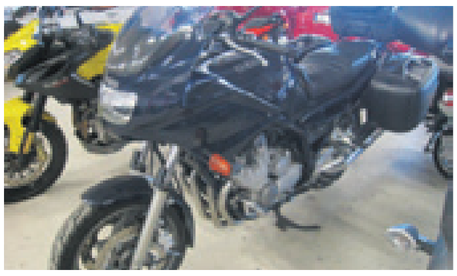
-00 SUZUKI SV 650 S touring, 2000 mil
Förr 30.000:-**Nu 20.000:-**

-99 YAMAHA Xvs1100 Vp05, 5665 mil
Förr 38.500:-**Nu 30.000:-**

-83 YAMAHA XS 400, 3040 mil, toppbox
Förr 12.000:- **Nu 9.500:-**

-99 SUZUKI Vs800 Intruder, Kylarmaskering, Pakethållare, Ruta,
Förr 39.900:-**Nu 35.000:-**

-08 BENELLI Tre-K Amazonas 10 mil
Förr 90.000:-**Nu 79.900:-**



-99 YAMAHA Xj900 DIVERSION, 6900 mil, Hepco&Becker, Sidoväskor, Toppbox med ryggstöd
Förr 35.000:-**Nu 30.000:-**

-03 SUZUKI Vz800 Marauder, 2350 mil, framflytade fotpinnar, omad kylare, motorbågar, ryggstöd med väska,
Förr 45.000:-**Nu 40.000:-**

-08 SUZUKI GSF 1250cc SA BANDIT, 390 mil, abs bromsar, packväskor original, ruta med ljusterbar höjd org.
Förr 80.000:- **Nu 75.000:-**

-05 PEUGEOT 307 XT 1,6 110 Hk Hdi 5d
59.900:-

VÄLKOMMEN IN FÖR OFFERT OCH PROVKÖRNING

8.000 m² BILHALL!

MARCUS

FREDRIK

MATS

ANDREAS

FALUN

023-70 99 60 • CENTRALVÄGEN 42

www.matsbilar.se

Mats BILAR

MITSUBISHI
HYUNDAI

>> MATS BILAR I MOBILEN

VI BJUDER PÅ KAFFE <<

ÖPPET ALLA DAGAR! VARD 9-18 • LÖRD-SÖND 10-16

-10 PEUGEOT 308 1,6 Vti, Acc, Alufälgar, Cd, Drag, V-Hjul

119.000:-

-08 TOYOTA Corolla D4D Diesel Sedan, Acc, Cd, Farthållare, Motorv, V-Hjul

129.000:-

-12 PEUGEOT 508 SW E-Hdi Miljöbil, Acc, Alufälgar, Cd, Centrallås, fjärrstyrt, ESP, Farthållare, Färd dator, Glastak, V-Hjul, Webasto

229.000:-

-12 MITSUBISHI Outlander 2.2D 6AT 4WD Business

346.100:-

-10 SUBARU Legacy 2,0 D Sport Sedan Awd Diesel, Acc, Cd, Drag, Motorv + Grenkontakt, Skinn, V-Hjul

229.000:-

-07 SUBARU Forester 2,0 X Aut , Ac, Alufälgar, Cd, Drag, Motorv + Grenkontakt, V-Hjul

145.000:-

-06 SUBARU Legacy 2,0 Kombi AWD, Acc, Alufälgar, Cd, Motorv + Grenkontakt, V-Hjul

119.000:-

-05 VOLVO V50 1,8 Flexi, Acc, Cd, Motorv, V-Hjul

89.000:-

-09 VOLVO V70 2,0 Bioflex Kombi Momentum, Acc, Alufälgar, Cd, Drag, Farth, Färd dator, Motorvärmare, V-Hjul

169.000:-

-07 SAAB 9-3 Linear Sportcombi 1,8t 150 Hk, Acc, Cd, Motorvärmare

119.000:-

-05 SAAB 9-3 Linearplus Sp-s 1,9 TID Diesel, Acc, Cd, Navigation, V-Hjul, Webasto

89.000:-

-04 MB C 180 Komp Sedan , Acc, Alufälgar, Automatlåda, Centrallås, fjärrstyrt, Farthållare, Motorv + Grenkontakt, Skinn, V-Hjul

79.000:-

-00 MB E 240 Elegance Aut, Aluf, Drag

59.000:-

-00 SEAT Toledo 2,3 V5 Sport, Acc, Alufälgar, Cd, V-Hjul

24.900:-

-10 PEUGEOT 5008 1,6 HDI, Acc, Airbag förare & passagerare, Alufälgar, Backvarnare, Cd, Centrallås, fjärrstyrt, ESP, Farthållare, Färd dator, V-Hjul

LÅT OSS HJÄLPA DIG PÅ RÄTT SPÅR I DITT BILKÖP!

PELLE OLA FREDRIK JANNE

BORLÄNGE

0243-830 40 • NYGÅRDSVÄGEN 15

www.matsbilar.se

Mats BILAR

PEUGEOT SUBARU MITSUBISHI

>> MATS BILAR I MOBILEN

VI BJUDER PÅ KAFFE <<

Vi har däcken som du kan vara säker på i sommar

PRISPRESSAREN
Rockstone F105.
Välbalanserat sommardäck med komfortabel ljudnivå.
225/45R17
Klart på bilen-pris **1195:-**

MILJÖVÄNNEN
Good Year EfficientGrip.
Miljödäck med bra vattenplaningsegenskaper.
195/65R15
Klart på bilen-pris **1120:-**

ENERGIMÄRKT AA
Pirelli Cinturato P7. Bästa våtgrepp och lägsta rullmotstånd. 205/55R16
Klart på bilen-pris **1420:-**

TIPS!
Fyll dina däck med NITROGEN

- Du behåller lufttrycket 3-4 gånger längre än med vanlig luft.
- Du ökar livslängden på dina däck.
- Du sänker din bränsleförbrukning.
- Du ökar din säkerhet i trafiken.
- Du spar på miljön.

FÄLGAR!

JCL Sport 17" från **950:-**

JCL III 15" från **925:-**

JCL HD 15" från **1090:-**

DÄCKHOTELL
i 5 våningar,
Rengöring - Tidbokning - Däckkontroll - Rätt förvaring - Däckskifte.

VILKEN VÅNING VILL DU BO PÅ?
Prova 1 säsong gratis vid skifte av däck!
(Även tunga fordon)

Däckia
Öppet vardagar 07.00-16.30
MORA | Brudtallsvägen 14 | 0250-16900

DÄCKTEAM — **MORA DÄCK & FÄLG**

DAGS ATT BOKA TID FÖR DÄCKBYTE
0250-109 01

Jourtelefon dygnet runt 070-265 94 79

DÄCKHOTELL med förvaring, skiftning och kontroll av dina däck.

Det är tillåtet att använda dubbdäck t.o.m.15 april.

Det är krav på vinterdäck t.o.m. 31 mars om det är vinterväglag

SOMMARDÄCK I ALLA DIMENSIONER OCH PRISKLASSER.

Dela upp betalningen på 6 månader utan avgifter
GE Money Bank

Mora DÄCK & FÄLG

Dössjonsvägen 23, Mora • 0250-109 01

SUBARU
Confidence in Motion

Standardutrustning Forester

- Alltid 4-hjulsdrift
- Klimatanläggning
- Farthållare
- 17'' aluminiumfälgar
- CD-stereo
- Bluetooth
- USB/AUX-ingångar
- 7 airbags och whiplashskydd
- VDC (antispinn, antisladd och traction control)
- Eluppvärmda ytterbackspeglar
- Eluppvärmd framruta i nederkant
- Max. dragvikt 1.800–2.000 kg

Boxermotorer

- 2.0i, 150 hk (198 Nm)
- 2.0D, 147 hk (350 Nm)
- 2.0 Turbo, 240 hk (350 Nm)

Bränsleförbr. bl. körn. 5,7-8,5 l/100 km, CO_2-utsläpp 150-197 g/km. Bilen på bilden är extrautrustad. *Eller vid 1.500, 3.000 och 4.500 mil.

Kents Bilcentrum
Nyåkersvägen, RÄTTVIK • 0248-127 50
Öppet mån - fre 9 -18 lör 11- 14
Se bilarna på www.kentsbilcentrum.se

ISUZU
SUBARU

Aktuella inbytesbilar

SUBARU Outback 3.6R -10 7700 mil Graphite Grey 289 900:-
SUBARU Forester 2.0i XS -10 3 500 mil Vit 229 000:-
SUBARU Forester 2.0I X -09 7500 mil Champagnemetallic 169 000:-
SUBARU Impreza 2.0R KOMBI -06 6 000 mil Silvermetallic 79 000:-
SUBARU Impreza 2.0i -08 9 000 mil Blåmetallic 124 500:-
SUBARU Legacy 2.0R Sedan -08 9 000 mil Gråmetallic 144 000:-
AUDI A4 1,8T Quattro Sedan -96 13 000 mil Röd 34 500:-
DODGE Charger SRT 8 Hemi -09 1 300 mil Röd 269 000:-
FORD Focus 1.6 TDCi Kombi -11 Vit 7 000 mil 129 000:-
MITSUBISHI Colt 1.3 Elegance -08 7 300 mil Gråmetallic 69 900:-
MITSUBISHI Pajero Sport 3.0 - 06 13 000 mil Silvermet 94 500:-
MITSUBISHI Pajero Pinin -02 9 700 mil Silvermetallic 59 500:-
NISSAN Primera 2.0 Kombi – 99 Rödmetallic 16 900:-
PEUGEOT 307 XT 1.6 HDi -05 16 000 mil Silvermetallic 59 000:-
PEUGEOT 307 2.0 HDi -08 6 000 mil Blåmetallic 109 000:-
RENAULT Grand Scenic II 2.0 -07 13 000 mil Silvermetallic 79 500:-
SAAB 9-5 1.9 TDi Vector Aut -10 13 000 Gråmetallic 149 000:-
SAAB 9-5 2.3T Vector Aut -10 Vit 10 900 mil 139 000:-
SAAB 9-5 2.0t Aut Vector Kombi -02 18 000 mil Silvermet 59 500:-
SAAB 900 2.0T Cabriolet -97 10 500 mil Blåmetallic 59 000:-
SAAB 9-5 2.3T Linear Aut Kombi -03 19 000 mil Rödmetallic 59 500:-
SKODA Octavia II 1.6 FSi Aut Kombi -06 13 500 mil Blåmetallic 69 900:-
TOYOTA Corolla 1.6 5D -93 20 000 mil Grönmetallic 14 900:-
VOLVO V40 2.0T -02 20 000 mil Svartmetallic 39 500:-
VOLVO C30 D2 -11 5 500 mil Gråmetallic 149 000:-
VOLVO V50 2.0F II Classic -11 10 500 mil M.rödmetallic 149 000:-
VOLVO S60 2.5T -07 15 500 mil Blåmetallic 89 900:-
VOLVO S80 2.5T -08 18 000 mil Svartmetallic 99 000:-
VW Golf 1,6 5-D -03 11 500 mil Silvermetallic 64 500:-
VW Touareg 2.5 R5 TDi -05 16 000 mil Silvermetallic 139 000:-

Klassiska bilar

PONTIAC Catalina Super De Luxe -50 .... 395 000:-
CHRYLSER New Yorker Coupè -48 .... 149 000:-
FORD Anglia De Luxe -59 .... 39 900:-

Transportbilar

ISUZU D-MAX 2.5 TD Aut Crew Cab -12 Ny Mineralgrey .... 266 900:- + moms
ISUZU D-MAX 2.5 TD Extended -12 Ny Vit .... 232 500:- + moms
MITSUBISHI L 200 DC -04 20 000 mil Blå/Silver .... 59 000:- + moms
PEUGEOT Expert 2.0HDi Limited Edition Skåp -06 Vit 16000 mil 69 000:-
PEUGEOT Bipper 1.4 HDi Skåp -08 Röd metallic 12 700 mil 69 500:-
PEUGEOT PARTNER 1.6 HDI SKÅP LÅNG 3-SITS -09 10 000 mil Vit 119 000:-

Snart dags för sommardäck

DALARNA

Alltfler väljer att låta en däckfirma klara såväl byten av hjul som lagring av de bortmonterade mellan säsongerna.

Systemet är säkert och smidigt för kunden och många anser servicen värd att betala för.

Tillhör du dem som fortfarande gör jobbet själ finns en del du bör tänka på. Exempelvis om mönsterdjupet räcker för ytterligare en säsong.

Det kan finnas olika skäl till att man fortfarande byter sina hjul efter säsong själv. Det sannolikt vanligaste är nog att man alltid gjort så, och att man har plats för en uppsättning hemma i garaget eller förrådet.

Har man utfört bytet under många år kan nog jobbet börja kännas tungt och skaderisken ökar. Att exempelvis hantera ett tungt hjul i olämplig ställning kan snart märkas i ryggen.

Skruvar och muttrar

Bedömer du att du även nästa säsongsskifte kommer att skruva och muttra bör du göra vad du kan för att underlätta proceduren. Rena hjul är trevligare att hantera och livslängden ökar, så lägg lite tid på att snygga till dem. Särskilda rengöringsmedel finns, vilket kan behövas då partiklar från bromsbeläggen gärna smutsar ner dina fina lättmetallfälgar. Med ett lager vax blir de extra beständiga.

> » Vanligt att lagra hjulen hos däckfirmor. «

Hantera domkraften på ett säkert sätt genom att lyfta bilen på de fästpunkter som ibland finns markerade på tröskellådan, eller åtminstone i instruktionsboken.

Är bultarna svåra att lossa kan du ha varit slarvig med att fetta in dem innan du drog fast dem för ett halvår sedan. Samma sak med navcentrum; det ska inte behövas våld för att få bort ett hjul då alla bultarna är borta.

Hjulbultarna kan sitta nog så hårt. Originalverktygen för hjulbyten tillhör inte bilens mest påkostade detaljer. Köp gärna ett spärrskaft med teleskophandtag, eller rent av en momentnyckel, så drar du åt med rätt kraft. Skona ryggen då du med böjda ben drar handtaget uppåt.

Ett gammalt verkstadsknep som ofta fungerar är att ”väcka” en bult genom att ge den ett lätt knack med en hammare.

Kom ihåg att åter känna på hjulbultarna efter någon mils körning.

Allt populärare service

– Lagringen av hjul har ökat jättemycket; vi har fullt på ställagen, säger Jan Pettersson, däckhandlare i Borlänge. Vi passar på att se över däcken och balanserar dem. Då det är dags för byte blir det förstås hektiskt; då kallar jag in extra medarbetare.

Sommardäcken ska ha ett mönsterdjup på minst 1,6 millimeter. Måttet är en kompromiss mellan säkerhetstänkande och ekonomi för konsumenten. Har man köpt ett däck vill man slita på det, men samtidigt får man inte kompromissa med säkerheten.

– Du skulle se en del däck som vi bytt mot nya, säger Jan Pettersson. I regnväder skulle de få vattenplaning direkt vid landsvägskörning. Minst tre millimeter bör man ha.

Kolla ibland däckens lufttryck

– Vi trycker i ungefär tio procents högre lufttryck, då får man en säkrare bil och bättre bränsleekonomi, säger Jan Pettersson.

Har man knappt godkänt mönsterdjup i början av sommarsäsongen kan man anta att förmågan att klara ut höstregnen och rent av den första halkan är mycket begränsad.

LARS RINDESKÄR
lars@annonsbladet.com

Däckhandlare Jan Pettersson har bråda tider. Då hjulen ska bytas vill snart sagt alla ha det gjort samtidigt.

Växellådsproblem?
renovering, service och felsökning!
BRYNÄS TRANSMISSION
Norråsvägen 37 • Kungsgården
0290-382 00 • www.brynastrans.se

FACKMANNEN
DIN GUIDE TILL SPETSKOMPETENS NÄR DET GÄLLER

mer fritid? Ring 0250-57 14 00
Städning och fönsterputsning
AMB www.am-berglund.se
Tel. 0250-57 14 00
Ett bolag med ansvar och finess!

FÄRNÄS PlåtTech
ALLT INOM BYGGPLÅT!
• Takbyten • Bandtäckning • Skivtäckning • Takplåt
• Måttanpassade plåtdetaljer • Hängrännor • Stuprör
• Taksäkerhet • Takstegar • Snörasskydd • Takskottning
Färnäs PlåtTech AB
Magnus Larsson 073-984 51 22
Fällrisvägen 2, Mora
magnus@plattech.se
www.plattech.se

VI ÄR BÄST PÅ!
PELLETS • BRÄNNARE • KAMINER • SERVICE
Dala Bonäs PELLETS SYSTEM & BRÄNNARE
070-520 00 65
www.dalabonas.com

Din auktoriserade Mitsubishiverkstad
• Service
• Reparationer
• Reservdelar
• Tillbehör
MITSUBISHI
BJÖRLIN Motor AB
Skolvägen 8, MORA • 0250-126 80
vardagar 7.00-16.00 (lunch 12.30-13.30)

UTBYGGNADER!
• Nybyggnation
• Renoveringar
• Takbyten
• Altaner
• Inglasningar
Känn dig trygg med Ovansiljans bygg!
070-610 00 92
www.ovansiljansbygg.se
OVANSILJANS BYGG

Bergvärme & brunnsvatten året om
BOSTRÖMS BRUNNSBORRNING
0250-13376 • 070-621 82 52
rbb.mora@telia.com

BYT DIN BILRUTA
hos Moras auktoriserade glasmästare.
SILJANS GLASMÄSTERI
0250-156 10
Älvgatan 58, Mora • 070-207 27 18
Mer än 30 års erfarenhet

Sprutlackering!
• Fönsterrenovering • Dörrar
• Köksluckor • Möbler
MaBo MÅLERI
070-380 05 12
Önavägen 12, Bosse & Maria

BILSERVICE
Alltid bra priser!
Allt under samma tak!
Nu släcker vi även besiktnings 2:or!
Service, Rostskydd, Rekond, Plåt, Lackering till alla bilmärken
Bilverkstad KIA
0250-310 22
Långlet, MORA
www.rhbilmek.se
RH Bilmek

mer fritid? Ring 0250-57 10 11
Bygg och renoveringstjänster
AMB www.am-berglund.se
0250-57 10 11
Ett bolag med ansvar och finess!

• PLATTSÄTTNING, KAKEL OCH KLINKERS
• ALLA SLAGS MURNINGSARBETEN
MURTJÄNST i Färnäs AB
070-527 58 57 • 0250-363 31

VVS
INSTALLATION, FÖRSÄLJNING & SERVICE
ÅKE LINDKVIST RÖR AB
ALLT INOM BRANSCHEN
Gruvvägen 3, 792 33 Mora • Tel. 0250-157 25

Ge dig själv lite lugn och ro.
-Anlita en målare som gör jobbet!
Glenns Måleri
utför allt inom måleribranschen
Kostnadsfri offert! • Utnyttja ROT avdraget.
070-534 89 90
www.glennsmaleri.se

• MYNTSAMLINGAR KÖPES •

Allt i Guld och silver • Klockor • Bestick • Medaljer
Smycken • Tandguld • Guld/Silvertackor

Du vet väl om att vi även köper allt i mynt och sedlar

Vi erbjuder dig högsta pris för din myntsamling. Då SILVERPRISET är rekordhögt är det viktigt att du som kund får rätta värdet på dina silvermynt. Vårt sammarbete med BOLIDEN gör att vi kan ge dig absoluta toppriser.

Visa oss gärna din samling • jubileumsmynt • guldmynt silvermynt • utländska mynt & sedlar • samlarmynt m.m.

Jämför alltid med oss - Det lönar sig

Våra 25 år i branschen är din trygghet

SÖNDAG	24/3	kl 14-17	Mora Hotell & Spa	MORA
MÅNDAG	25/3	kl 11-15	Stadshotellet	ORSA
TISDAG	26/3	kl 11-13	Turisthotellet	RÄTTVIK
TISDAG	26/3	kl 14-17	Sveasalen	LEKSAND

GuldCompaniet AB

Din helhetslösning för dina värdeföremål eller arv
Besöksadress: Kyrkogatan 16 • Enköping • 0171-300 33
(Innehar F-skattsedel • org.nr 556700-2786)

TALLINN el. HELSINGFORS-kryssningar fr. 795:-

3 dgr, buss, 4-bäddshytt p/p
(2-bädds+200:-) 17/4, 1/5,
22/5, 6/6, 13/6, 28/6 .... fr. 795:-
8/5 .... fr. 1195:-

Spa/hälsoresa till Pärnu
9 dgr, del i 2-bäddshytt/dubbelrum, mat och 18 behandlingar ingår
15/4, 29/4, 13/5, 27/5, 10/6, 26/8
.... fr. 5695:-

Bussen alltid med till Estland.

PETERS BUSS AB
0563-81331 • www.petersbuss.se

TRE AV FYRA BARN ÖVERLEVER CANCER

Stöd Barncancerfonden
PG 90 20 90-0
Tel 020-902090

BARNCANCER FONDEN
VI KÄMPAR FÖR LIVET

Konstrundan
Avesta
Södra Dalarna

FEMTON YRKESVERKSAMMA KONSTNÄRER
öppnar sina ateljeér i

Påskhelgen

Långfredag till Annandag påsk
Öppet fyra dagar kl. 11-17

29 mars - 1 april

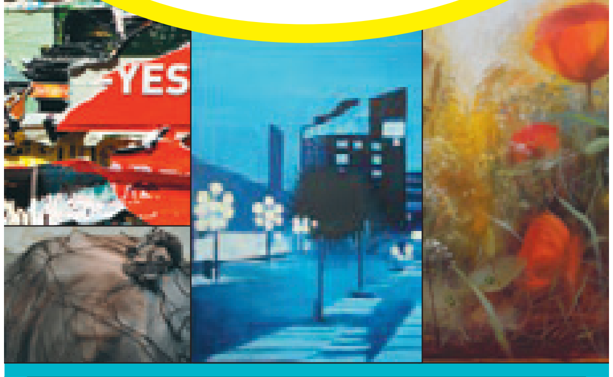
Välkommen!

VINN ETT KONSTVERK!
Konstnärerna skänker var sitt verk till ett gemensamt lotteri. Lotterna kostar 20 kr/styck och säljs hos varje konstnär – endast under konstrundan.
Vinstvärde: minst 1500 kr/verk.

Gemensam
PRESENTATION
av årets deltagande konstnärer
i **VERKET / AVESTA**.

MÅLERI - FOTO - SKULPTUR

Ateljeérna är öppna 11 - 17
Verket är öppet kl 10 - 16



www.k-rundan.se
Detta arrangemang är ett samarbete mellan deltagande konstnärer och Folkare Konstförening.

Kryssningar

Boka din resa hos Viking Lines största återförsäljare i Dalarna

Riga
- Kryssning Stockholm – Riga t/r del i B2-hytt insides
- En trerätters á la carte middag inkl dryckespaket
- En Viking Buffé inkl vin, öl, läsk och kaffe
- En frukost
- En brunch
- Anslutningsbuss enl. Viking Lines nät samt Västerdalarna

Avresa: 2/7 och 12/8, 3 dagar 2.395.-/pers

Riga/Visby
- Kryssning Stockholm – Riga – Visby t/r del i B2-hytt insides
- Två trerättersmiddag á la carte middag exkl dryck
- En Viking Buffé inkl vin, öl, läsk och kaffe
- Två frukost
- En brunch
- Anslutningsbuss enl. Viking Lines nät samt Västerdalarna

Avresa: 24/6 och 5/8, 4 dagar 3.495.-/pers

Boka gärna sommarens dagsresor med Rosella samt Cinderella kryssningar hos oss

Grace, med Cinderella och rundtur på Åland
- En natt del i B2 insideshytt, båtresa Stockholm - Mariehamn t/r
- En natt del i I2 insideshytt, båtresa Mariehamn - Åbo - Sthlm
- En Viking Buffet inkl. vin, öl, läsk och kaffe på utresan
- Två frukost
- Rundtur på Åland med lokalguide
- Anslutn.buss med start från Falun

Avresa: 25/5, 6/6, 11/7 och 25/8
3 dagar 1.595.-/pers

Besök www.tobbesresor.se eller slå en signal så berättar vi mer om vårt reseutbud!

Gilla oss på Facebook

TOBBES RESOR 0226-671 30 NG LI

Boka online på www.tobbesresor.se

• GULD & SILVER KÖPES •

Guldsmycken • Klockor • Bestick • Medaljer Smycken
Tandguld • Guld/Silvertackor • Guldmynt

Högsta pris på silvermynten

10 & 5 kr	Före 1972
2 & 1 kr	Före 1968
50-25-10 öre	Före 1962

50-100-200-1000-2000 kronors mynt • Vykort
Sedlar • OS-medaljer • Samlarmynt/Myntsamlingar
Armbandsur och fickur (Omega, IWC, Le Coultre m.m.)

SÖN	24/3	kl 14-17	Mora Hotell & Spa	MORA
MÅN	25/3	kl 11-15	Stadshotellet	ORSA
TIS	26/3	kl 11-13	Turisthotellet	RÄTTVIK
TIS	26/3	kl 14-17	Sveasalen	LEKSAND

Våra 25 år i branschen är din trygghet!

Undrar du på värdet på ditt GULD? Hur vet du att du får rätt betalt?

När du säljer ditt GULD är det viktigt att du får rätt betalt för rätt karathalt. När du säljer till oss får du ALLTID högsta värdet och dagspriset på dina GULDSMYCKEN eller det du visar upp. Med anor sedan 50 år inom mynt och guldhandel ser vi det som en hederssak att bemöta våra kunder ärligt och seriöst och göra vårt bästa för att du ska bli nöjd med din affär.

Det ligger i vårt största intresse att våra kunder är nöjda och återkommer. Vårt samarbete med Sveriges största återvinningscentraler gör att vi alltid kan ge bättre betalt och det rätta värdet på ditt GULD utan några avdrag, avgifter eller höga lockpriser för dig som kund.

Jämför alltid med oss - Det lönar sig!

Välkommen till ett företag med ett sunt kundbemötande

GuldCompaniet AB

Din helhetslösning för dina värdeföremål eller arv
Örtendahl • Kyrkogatan 16 • Enköping • 0171-300 33
Svenskregistrerat aktiebolag • org.nr 556700-2786

Nyhet!
Henrik Schyffert nu från Nepal.

Rädda Barnen
Save the Children Sweden

Störst i Dalarna

ANNONSBLADET
DALARNA

Sofias mat

Fira påsk med en riktigt god lammiddag. Här får lammsteken sällskap av en annan påskfavorit: Grön sparris.

Risotto kräver övervakning och kärlek. Men det är inte svårt att lyckas, det gäller bara att ha tålamod. Av rödbetor blir den härligt rosa.

Lammstek med rödbetsrisotto och sallad med smörslungad sparris

4 personer
1 kg benfri lammstek
1 hel vitlök
1 msk torkad rosmarin
1 msk torkad timjan
1 citron, skalet
Salt och svartpeppar
Smör att steka i
Rödbetsrisotto:
1 liten gul lök
2 klyftor vitlök
½ dl olivolja
2 msk smör
3 dl avorioris
2-3 rödbetor
1,5 dl vitt vin
7-8 dl buljong, till exempel höns
1 dl riven parmesan

Sparrissallad:
1 knippe färsk grön sparris
25 g smör
1 påse späda salladsblad
25 g rostade pinjenötter
Crema di Balsamico och olivolja att ringla över

Gör så här:
Sätt ugnen på 150°. Se till att lammsteken är rumstempererad. Skala vitlöken och dela klyftorna. Skär djupa snitt i steken med en vass kniv, pilla in vitlöken. Klappa in rosmarin, timjan, rivet citronskal, salt och peppar i steken. Hetta upp en panna med smör. Bryn runtom på hög värme tills steken får fin färg. Sätt in i ugnen med stektermometer. När innertemperaturen är mellan 55-60 grader är den klar. Ta ut steken och låt den vila i folie, minst 10 minuter. Skiva köttet i tunna skivor vid servering.
Risotto: Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp olja och smör i en gryta, fräs löken ett par minuter utan att den tar färg. Riv rödbetorna grovt. Tillsätt i grytan tillsammans med riset. Stek ett par minuter. Tillsätt vinet och låt det koka in. I en annan kastrull värms buljongen. Späd med ett par deciliter och rör hela tiden. Fortsätt så till risotton är klar, det tar cirka 20-25 minuter. Tillsätt riven parmesan och smaka av med salt och peppar. Håll varm till servering.
Sparrissallad: Bryt av den nedersta delen på sparrisen. Hetta upp smöret i en panna och slunga runt sparrisen på hög värme några minuter så att den får färg. Lägg upp salladen på ett fat och fördela sparrisen på. Strö över pinjenötter, salta och peppra och ringla Crema di balsamico och olivolja över.

SOFIA TIPSAR

Duka färgstarkt i påsk

Nu när det är påsk tycker jag att det hög tid att släppa in färg i köket. Frossa i gult, turkost, orange, limegrönt och min favorit – rosa. Förutom färgglada påskris och dito servetter så äter jag gärna mina ägg i en färggrann kopp.

Den här från Indiska är helt underbar och finns i flera färger. Kostar 39 kronor på indiska.se eller i butik.

Påskmaten som är lite för bra för att vara sann

Tjoho, det är påsk! Jag älskar´t. Dels för att det är skönt att vara ledig några dagar extra sådär. Och så dels för maten. För påskmaten är helt fantastisk.

Det är som att man skapat en högtid utifrån mina favoriträvaror. Ägg, lax, sparris och lamm, som ju kanske mest förknippas med påsken, är nämligen fyra av mina topp tioråvaror.

Jag läste en intressant artikel om det här med påskmat där artikelförfattaren spann vidare på att påskmaten innehåller sånt vi behöver så här års och jag tyckte att det var alldeles lysande. Som D-vitamin som så här års är en bristvara i våra kroppar. Det finns det gott om i ägg, fet fisk och feta mejeriprodukter. Och ja, det återfinns ju på påskbuffén. Även tryptofan, som är en aminosyra, behöver vi mer av just nu för att inte bli vårdeppiga och det finns i proteinrik mat som lamm, kyckling och kalkon.

I år tycker jag därför att vi äter påskmat med gott samvete och satsar på bra råvaror, gärna lokalproducerade sådana. Påskgodiset, däremot, ska jag försöka motstå i år. Förra året, när jag och påsksällskapet satt i oss X antal kilo godis, mådde jag riktigt illa och lovade mig själv att jag inte skulle göra likadant kommande påsk. Och där är vi ju nu.

Glad påsk!

SOFIA JEMTHANS
sofia@annonsbladet.com

VECKANS TV-TABLÅ

FREDAG 22/3

SVT1
6.00 Rapport.
6.05 Regionala nyh.
6.25 Gomorron.
10.00 Go'kväll. (R)
10.45 Plus. (R)
11.45 Antikrundan. (R)
12.45 Pistorius – Blade Runner. (R)
13.45 Nittiotalisterna: Mitt namn är Jonas. (R)
14.00 Kulan. (R)
14.05 Skidor. Damer, 2,5 km fristil.
15.00 Anslagstavlan.
15.05 Debatt. (R)
15.50 Jag minns mitt 60-tal. (R)
16.50 Skidor. Herrar, 3,75 km fristil.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.10 Regionala nyheter.
18.15 Go'kväll.
19.00 Kulturnyheterna.
19.15 Regionala nyheter.
19.30 Rapport.
20.00 Hela Sveriges fredag.
21.00 Skavlan.
22.00 Down with love.
23.40 Rapport.
23.45 Zack and Miri make a porno.
1.30 Game of thrones. (R)
2.30–6.15 Nattsändningar.

SVT2
8.05 Tvättbjörnarna regerar. (R)
9.00 SVT Forum.
16.20 Oväntat besök. (R)
16.50 Hockeykväll. (R)
17.20 Nyhetstecken.
17.30 Oddasat.
17.45 Uutiset.
18.00 Urban coyote.
18.50 Fjärilsmannen. (R)
19.00 Vem vet mest?
19.30 Spisa med Price.
20.00 Av hela mitt hjärta.
21.00 Aktuellt.
22.00 Sportnytt.
22.15 Big love.
23.10 Funny or die. (R)
23.35 Kulturnyheterna.
23.50 Korrespondenterna. (R)
0.20 Svenska händelser. (R)
0.50 Nordiska rum. (R)
1.20–2.10 Det vilda London. (R) Nattsändningar.

3
6.00 Top model. (R)
6.55 Nanny.
7.25 Alla älskar Raymond.
7.55 Jims värld.
8.20 Lyxfällan. (R)
9.20 Våra bästa år.
10.10 Extreme home makeover.
11.05 The real housewives of Atlanta.
12.05 Hell's kitchen USA. (R)
13.00 Lyxfällan.
14.00 Project runway.
15.00 Top model.
16.00 The real housewives of Atlanta.
17.00 How I met your mother.
18.00 Hell's kitchen USA.
19.00 The new normal. (R)
19.30 2 1/2 män.
20.00 Yes man.
22.05 American pie: The wedding.
0.05 Chicago fire. (R)
1.05 Torque – på högsta växel.
2.45 The wronged man.
4.20 Fab 5.
5.10–6.00 Nattsändningar.

4
5.50 Nyhetsmorgon.
10.00–11.40 Efter tio.
11.45 Hem till gården.
12.45 Holby city.
14.00 Tinas trädgård. (R)
14.30 Judys domstol. (R)
15.00 Bygglov. (R)
15.55 Halv åtta hos mig. (R)
16.25 I en annan del av Köping. (R)
16.55 Pengarna på bordet! (R)
17.55 V75-klubben.
18.00 112 – på liv och död. (R)
18.55 Keno. (R)
19.00 Nyheterna.
19.15 Lokala nyheter.
19.20 Väder.
19.30 Postkodmiljonären.
20.00 Gladiatorerna.
21.30 Fråga Gyllene Tider.
22.00 Nyheterna och sport.
22.15 Vädret.
22.25 Veckans svensk – med Euro-jackpot.
23.15 Modern family.
23.45 In the electric mist.
1.50–5.15 Kvinnor som mördar. (R) Nattsändningar.

5
6.05 AFHV. (R)
6.30–9.00 Vakna.
9.30 Biggest loser. (R)
10.25 Desp housewives.
11.20 Sjunde himlen.
12.15 Frisörakuten.
13.15 Ellen DeGeneres show.
14.10 Familjen Kardashian.
14.40 Vänner. (R)
15.10 One Tree Hill.
16.05 Unga mödrar.
16.35 AFHV.
17.05 Biggest loser.
18.00 Malibu Country.
18.30 The Neighbors.
19.00 Ullared. (R)
20.00 Fotboll: Sverige–Irland. VM-kval.
23.00 Tropic Thunder.
1.05 Hissen – med Filip & Fredrik. (R)
2.05 The life & times of Tim.
3.10–6.05 Nattsändningar.

LÖRDAG 23/3

SVT1
6.15 Bach bjuder upp. (R)
7.15 Uppdrag granskning. (R)
8.15 Jag minns mitt 60-tal. (R)
9.15 Mästarnas mästare. (R)
10.15 Vintermagasin.
11.15 Speedway: VM-serien.
12.15 Vinterstudion.
12.30 Skidor. Damer, 10 km.
13.00 Vinterstudion.
13.45 Skidor. Herrar, 15 km.
14.30 Vinterstudion.
15.25 Ishockey.
17.50 Helgmålsringning.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.15 Go'kväll.
19.00 Sverige.
19.30 Rapport.
19.45 Sportnytt.
20.00 Smartare än en femteklassare.
21.00 Robins.
21.30 Mr Selfridge.
22.15 Suits.
23.00 Rapport.
23.05 Mord i paradiset. (R)
0.00 Returner.
2.00 Brottet. (R)
3.00 Rapport.
3.05 Criminal justice. (R)
4.05–4.10 Rapport.
4.25 Hela Sveriges fredag. (R)
5.25–6.10 Go'kväll. (R) Nattsändningar.

SVT2
8.00 SVT Forum: Centerns extra partistämma.
17.30 När livet vänder. (R)
18.00 Trigger happy TV. (R)
18.15 Merlin.
19.00 St Vincent: What me worry?
19.15 Jonas Kaufmann – en alldeles vanlig hjälte.
20.00 Tosca med Jonas Kaufmann.
22.10 Flykten från Bastöy.
0.05 Big love. (R)
1.00 Funny or die. (R)
1.25 Girls. (R)
1.55 Tv-cirkeln: Girls. (R)
2.10–3.00 Tvättbjörnarna regerar. (R) Nattsändningar.

3
6.00 Nanny.
6.30 Ska du säga.
7.00 Alla älskar Raymond. (R)
7.30 Jims värld. (R)
8.00 How I met your mother.
9.00 Pretty little liars.
11.00 Top model Australien.
12.10 Up all night.
12.35 Whitney.
13.05 Hot in Cleveland.
13.30 Happily divorced.
14.00 Nashville. (R)
15.00 Revenge. (R)
16.00 Project runway. (R)
17.00 Top model Sverige. (R)
18.00 Bones.
18.55 Brudens bäste man.
21.00 2 1/2 män. (R)
21.30 Pluras kök Spanien.
22.50 Bad boys.
1.10 I nöd och lust.
1.45 Madea's family reunion.
3.35–6.00 Nattsändningar.

4
6.00–7.55 Barnprogram.
7.55 Nyhetsmorgon.
11.00 Skidor.
13.00 Gladiatorerna. (R)
13.45 Sveriges mästerkock. (R)
15.30 Familjen annorlunda. (R)
16.30 Kust och hav. (R)
17.00 Sveriges roligaste klipp. (R)
17.55 Keno. (R)
18.00 Vinnare V75.
19.00 Nyheterna.
19.10 Sporten.
19.25 Vädret.
19.30 Postkodmiljonären.
19.55 Lotto, Joker och Drömvinsten.
20.00 Fångarna på fortet.
21.30 Iron man 2.
22.00 Nyheterna.
22.05 Vädret.
22.15 Iron man 2, forts.
0.15 A civil action.
2.35–5.15 Nattsändningar.

5
6.05 Good morning, Miami.
6.30 Förhäxad.
7.20 Brothers & sisters.
8.10–8.35 Good luck Charlie.
9.05 Gilmore girls.
10.00 Malibu Country. (R)
10.30 The Neighbors. (R)
11.00 Gordon's kitchen nightmares.
12.00 Min man kan. (R)
13.00 Tunnelbanan. (R)
14.00 Hissen – med Filip & Fredrik.
15.00 Suburgatory. (R)
15.30 Ishockey. SM-slutspelet. Kvartsfinal.
19.00 The Big bang theory.
20.00 AFHV.
21.00 Pensionärsjävlar på semester.
21.30 Irene Huss: Det lömska nätet.
23.25 Nikita.
0.20 In the land of women.
2.10 Rude Tube.
2.40 CSI.
3.25 United States of Tara.
3.50 My dream farm.
4.40 Gilmore girls.
5.20–6.05 Nikki. Nattsändningar.

SÖNDAG 24/3

SVT1
6.10 Minnenas television: Musik på spel.
7.10 Antikrundan. (R)
8.10 Skavlan. (R)
9.10 Mr Selfridge. (R)
9.55 Den sömniga revolutionen. (R)
10.05 SVT Forum: Centerns extra partistämma.
10.50 Vinterstudion.
11.00 Skicross.
12.25 Vinterstudion.
12.30 Skidor. Damer, 10 km, fristil.
13.10 Vinterstudion.
13.45 Skidor. Herrar, 15 km, fristil.
14.30 Vinterstudion.
15.15 Handboll. Kvartsfinal.
17.00 Isracing.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.10 Regionala nyheter.
18.15 Landet runt.
19.00 Sportspegeln.
19.30 Rapport.
19.55 Regionala nyheter.
20.00 Mästarnas mästare.
21.00 Brottet.
22.00 Barnläkarna.
23.00 Black mirror.
23.50 Rapport.
23.55–6.00 Nattsändningar.

SVT2
8.00 SVT Forum: Centerns extra partistämma.
10.05 Gudstjänst.
10.50 SVT Forum.
13.10 Korrespondenterna. (R)
13.40 Vem vet mest? (R)
16.10 Rapport.
16.15 Jonas Kaufmann – en alldeles vanlig hjälte. (R)
17.00 UR.
18.00 Vem var djävulen egentligen.
18.50 Scoutskutan Mohawk.
19.00 Afrika.
19.50 Lenas resor.
20.00 Babel.
21.00 Aktuellt.
21.15 Agenda.
22.00 Sportnytt.
22.10 Dokument utifrån.
23.05 Tjuvgods. (R)
0.05–1.55 Nattsändningar.

3
6.00 Nanny.
6.30 Ska du säga. (R)
7.00 Better with you.
7.30 Up all night. (R)
8.00 Whitney. (R)
8.30 Hot in Cleveland. (R)
9.00 Happily divorced. (R)
9.30 Baggage.
10.00 Drop dead diva.
11.00 Extreme home makeover. (R)
13.00 Ska du säga. (R)
13.30 Djurakuten. (R)
15.30 Patrik möter. (R)
16.30 Stockholm brinner. (R)
17.30 Lyxfällan. (R)
18.30 Kändishoppet. (R)
20.00 Bones.
21.00 Social network.
23.55 Pluras kök Spanien. (R)
0.55 En president i stan.
3.00 Eastwick.
3.45–6.00 Nattsändningar.

4
5.55–7.55 Barnprogram.
7.55 Nyhetsmorgon.
11.30 Fångarna på fortet.
13.00 Bygglov. (R)
14.00 Helt sjukt. (R)
15.00 Kontoret. (R)
16.00 Jag måste stjäla. (R)
17.00 Vinnare V64.
17.50 Keno.
18.00 Ice road truckers: Dödens väg.
19.00 Nyheterna.
19.10 Sporten.
19.25 Vädret.
19.30 Kalla fakta.
20.00 Masskrocken på Tranarpsbron.
21.00 Johan Falk: Operation Näktergal.
22.00 Nyheterna.
22.05 Vädret.
22.15 Johan Falk: Operation Näktergal, forts.
23.15 Dicte. (R)
0.10 The following. (R)
1.20–5.15 Nattsändningar.

5
6.05 Good morning, Miami.
6.30 Förhäxad.
7.20 Brothers & sisters.
8.10–8.35 Good luck Charlie.
9.00 AFHV.
9.30 Gilmore girls.
10.25 Greek.
11.20 Joey.
11.45 Showbusiness.
12.45 Cougar town. (R)
13.15 Body of proof. (R)
14.10 Kourtney & Kim i New York.
15.10 Real housewives of New York.
16.10 Arrow. (R)
17.05 Grey's anatomy. (R)
18.00 Sofias änglar. (R)
19.00 Min man kan.
20.00 Gordon's kitchen nightmares.
21.00 Partaj.
22.00 Café Bärs.
22.30 Pensionärsjävlar USA med Betty White.
23.00 Criminal minds. (R)
0.00 Red Widow. (R)
0.55 CSI. (R)
1.55–6.05 Nattsändningar.

MÅNDAG 25/3

SVT1
6.00 Rapport.
6.05 Sportspegeln.
6.25 Gomorron.
10.00 Landet runt. (R)
10.45 Sverige. (R)
11.15 Sportspegeln. (R)
11.45 Mästarnas mästare. (R)
12.45 Laurentsio – att lyckas mot alla odds. (R)
13.45 Smartare än en femteklassare.
14.45 Hon kom som en vind.
16.05 Gomorron Sverige.
16.35 Familjehemligheter.
17.30 Sverige idag.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.10 Regionala nyheter.
18.15 Fråga doktorn.
19.00 Kulturnyheterna.
19.15 Regionala nyheter.
19.30 Rapport.
20.00 Mot alla odds – ett år senare.
21.00 Molanders.
21.45 Sharaf.
22.00 Game of thrones.
23.05 Dag.
23.30 Rapport.
23.35 Familjehemligheter. (R)
0.30 Mord i paradiset. (R)
1.30 Barnläkarna. (R)
2.30 Black mirror. (R)
3.20 Möte med fjällpiparen. (R)
3.50–6.00 Nattsändningar.

SVT2
8.10 Vem är djävulen egentligen. (R)
9.00 SVT Forum.
16.20 Via Sverige. (R)
16.35 Gudstjänst. (R)
17.20 Nyhetstecken.
17.30 Oddasat.
17.45 Uutiset.
18.00 Kristendomens historia.
19.00 Vem vet mest?
19.30 Sahar och hennes fru. (R)
20.00 Vetenskapens värld.
21.00 Aktuellt.
22.00 Sportnytt.
22.15 Skotercross: Med pappa mot mästartiteln.
22.45 Livsfarligt uppdrag. (R)
23.40 Kulturnyheterna.
23.55–1.10 Nattsändningar.

3
6.00 Top model. (R)
6.55 Nanny.
7.25 Alla älskar Raymond.
7.55 Jims värld.
8.20 Lyxfällan. (R)
9.20 Våra bästa år.
10.10 Extreme home makeover.
11.05 The real housewives of Atlanta.
12.05 Hell's kitchen USA. (R)
13.00 Lyxfällan.
14.00 Project runway.
15.00 Top model.
16.00 The real housewives of Atlanta.
17.00 How I met your mother.
18.00 Hell's kitchen USA.
19.00 Djurakuten. (R)
20.00 Nashville.
21.00 Top model Sverige.
22.00 Project runway.
23.00 The mentalist.
0.00 Sex and the city.
0.35 Unforgettable.
1.30 How I met your mother. (R)
2.25 Jims värld. (R)
2.50–6.00 Nattsändningar.

4
5.50 Nyhetsmorgon.
10.00 Efter tio.
11.40 Postkodlingo.
12.10 Hem till gården.
13.10 Holby city.
14.30 Judys domstol. (R)
15.00 Bygglov. (R)
15.55 Vad blir det för mat. (R)
16.25 I en annan del av Köping. (R)
17.00 Pengarna på bordet! (R)
18.00 112 – på liv och död. (R)
18.50 Keno.
19.00 Nyheterna.
19.15 Lokala nyheter.
19.20 Vädret.
19.30 Halv åtta hos mig.
20.00 Familjen annorlunda.
21.00 Dicte.
22.00 Nyheterna.
23.00 Jenny Strömstedt.
0.00 Familjen annorlunda. (R)
1.00 Alcatraz. (R)
2.00 Kommissarie Anna Travis. (R)
3.00–5.15 Nattsändningar.

5
6.05 Good morning, Miami.
6.30–9.00 Vakna.
9.30 Biggest loser. (R)
10.25 Desp housewives.
11.20 Sjunde himlen.
12.15 Frisörakuten.
13.15 Ellen DeGeneres show.
14.10 Familjen Kardashian.
15.10 One Tree Hill.
16.05 Unga mödrar.
16.35 AFHV.
17.05 Biggest loser.
18.00 The middle.
18.30 Vänner.
19.00 2 1/2 män.
19.30 The Big bang theory.
20.00 Ullared.
21.00 CSI.
21.55 Hissen – med Filip & Fredrik.
22.55 The Big bang theory. (R)
23.25 2 1/2 män. (R)
23.55 Criminal minds.
0.50 Ullared. (R)
1.50–6.05 Nattsändningar.

TISDAG 26/3

SVT1
6.00 Rapport.
6.05 Regionala nyh.
6.25 Gomorron.
10.00 Fråga doktorn. (R)
10.45 Mot alla odds – ett år senare.
11.45 Hela Sveriges fredag. (R)
12.45 Robins. (R)
13.15 Gravid i höga klackar. (R)
14.00 Molanders. (R)
14.45 I Roslagens famn.
16.15 Anslagstavlan.
16.20 Gomorron Sverige.
16.50 Strömsö.
17.30 Sverige idag.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.10 Regionala nyheter.
18.15 Go'kväll.
19.00 Kulturnyheterna.
19.15 Regionala nyheter.
19.30 Rapport.
20.00 Mot alla odds.
21.00 Vad hände med grabbarna på kåken?
21.55 Dox: Brottare söker kärleken.
22.55 Rapport.
23.00 Inland empire.
2.00 Skavlan. (R)
3.05–6.00 Nattsändningar.

SVT2
8.00 Kristendomens historia. (R)
9.00 SVT Forum.
16.20 Vetenskapens värld. (R)
17.20 Nyhetstecken.
17.30 Oddasat.
17.45 Uutiset.
18.00 Kristendomens historia.
19.00 Vem vet mest?
19.30 Min ö är också din.
20.00 Korrespondenterna.
20.30 Svenska händelser.
21.00 Aktuellt.
22.00 Sportnytt.
22.15 Girls.
22.45 Tv-cirkeln: Girls.
23.00 Hung. (R)
23.30 Kulturnyheterna.
23.45 Jonas Kaufmann – en alldeles vanlig hjälte. (R)
0.30 När livet vänder. (R)
1.00–1.50 Vem är djävulen egentligen. (R) Nattsändningar.

3
6.00 Top model. (R)
6.55 Nanny.
7.25 Alla älskar Raymond.
7.55 Jims värld.
8.20 Lyxfällan. (R)
9.20 Våra bästa år.
10.10 Extreme home makeover.
11.05 The real housewives of Atlanta.
12.05 Hell's kitchen USA. (R)
13.00 Lyxfällan.
14.00 Project runway.
15.00 Top model.
16.00 The real housewives of Atlanta.
17.00 How I met your mother.
18.00 Hell's kitchen USA.
19.00 Djurakuten. (R)
19.30 Fotboll: Slovakien–Sverige. Träningsmatch.
22.30 Patrik möter.
23.15 The mentalist.
0.10 Sex and the city.
0.40 Unforgettable.
1.35–6.00 Nanny. (R) Nattsändningar.

4
5.50 Nyhetsmorgon.
10.00 Efter tio.
11.40 Postkodlingo.
12.10 Hem till gården.
13.10 Holby city.
14.30 Judys domstol. (R)
15.00 Bygglov. (R)
15.55 Halv åtta hos mig. (R)
16.25 I en annan del av Köping. (R)
17.00 Pengarna på bordet! (R)
18.00 112 – på liv och död. (R)
18.50 Keno.
19.00 Nyheterna.
19.15 Lokala nyheter.
19.20 Vädret.
19.30 Halv åtta hos mig.
20.00 Familjen annorlunda.
21.00 The following.
22.00 Nyheterna.
22.55 New girl. (R)
23.30 Två panka tjejer.
0.00 Familjen annorlunda.
1.00–5.15 Nattsändningar.

5
6.05 AFHV. (R)
6.30–9.00 Vakna.
9.30 Biggest loser. (R)
10.25 Desp housewives.
11.20 Sjunde himlen.
12.15 Frisörakuten.
13.15 Ellen DeGeneres show.
14.10 Kourtney & Kim i New York.
14.40 Vänner. (R)
15.10 One Tree Hill.
16.05 Unga mödrar.
16.35 AFHV.
17.05 Biggest loser.
18.00 The middle.
18.30 Vänner.
19.00 2 1/2 män.
19.30 The Big bang theory.
20.00 Arrow.
21.00 The Big bang theory.
21.30 Suburgatory.
22.00 Cougar town.
22.30 The middle.
23.00 The Big bang theory. (R)
23.30 2 1/2 män. (R)
0.00 Criminal minds.
0.55 The Big bang theory. (R)
1.25–6.05 Nattsändningar.

ONSDAG 27/3

SVT1
6.00 Rapport.
6.05 Regionala nyh.
6.25 Gomorron.
10.00 Go'kväll. (R)
10.45 Mot alla odds. (R)
11.45 Vad hände med grabbarna på kåken? (R)
12.40 Anslagstavlan.
12.45 Dox: Brottare söker kärleken.
13.45 Familjehemligheter. (R)
14.40 Möte i mellanrummet. (R)
14.50 Primo.
16.15 Gomorron Sverige.
16.45 Vem tror du att du är?
17.30 Sverige idag.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.10 Regionala nyheter.
18.15 Go'kväll.
19.00 Kulturnyheterna.
19.15 Regionala nyheter.
19.30 Rapport.
20.00 Bildt – excellensen.
21.00 Dom kallar oss skådisar.
21.30 Kobra.
22.00 Kortfilmsklubben special.
22.30 Pop och politik.
23.00 Rapport.
23.05 Criminal justice. (R)
0.05 Dox: Brottare söker kärleken. (R)
1.05–6.00 Go'kväll. (R) Nattsändningar.

SVT2
8.00 Kristendomens historia. (R)
9.00 SVT Forum.
16.20 Korrespondenterna. (R)
16.50 Svenska händelser. (R)
17.20 Nyhetstecken.
17.30 Oddasat.
17.45 Uutiset.
18.00 Kristendomens historia.
19.00 Vem vet mest?
19.30 Två hästtanter och en hästfarbror.
20.00 Rektorerna.
20.30 När livet vänder.
21.00 Aktuellt.
22.00 Sportnytt.
22.15 Babel. (R)
23.15 Kulturnyheterna.
23.30 Av hela mitt hjärta. (R)
0.30 Vetenskapens värld. (R)
1.30–3.00 Nattsändningar.

3
6.00 Top model. (R)
6.55 Nanny.
7.25 Alla älskar Raymond.
7.55 Jims värld.
8.20 Lyxfällan. (R)
9.20 Våra bästa år.
10.10 Extreme home makeover.
11.05 The real housewives of Atlanta.
12.05 Hell's kitchen USA. (R)
13.00 Lyxfällan.
14.00 Project runway.
15.00 Top model.
16.00 The real housewives of Atlanta.
17.00 How I met your mother.
18.00 Hell's kitchen USA.
19.00 Djurakuten. (R)
20.00 Stockholm brinner.
21.00 Efterlyst.
22.00 Chicago fire.
23.00 Efterlyst summerar.
23.30 Navy CIS.
0.30 Sex and the city.
1.05–6.00 Nattsändningar.

4
5.50 Nyhetsmorgon.
10.00 Efter tio.
11.40 Postkodlingo.
12.10 Hem till gården.
13.10 Holby city.
14.30 Judys domstol. (R)
15.00 Bygglov. (R)
15.55 Halv åtta hos mig. (R)
16.25 I en annan del av Köping. (R)
16.55 Pengarna på bordet! (R)
17.55 112 – på liv och död. (R)
18.25 Lotto, Joker och Drömvinsten.
18.30 112 – på liv och död. (R)
18.50 Keno.
19.00 Nyheterna.
19.15 Lokala nyheter.
19.20 Vädret.
19.30 Halv åtta hos mig.
20.00 Sveriges mästerkock.
21.00 Helt sjukt.
22.00 Nyheterna.
23.00 New girl. (R)
23.30 Två panka tjejer.
0.00 Sveriges mästerkock. (R)
1.00 Medium. (R)
2.00–5.15 Nattsändningar.

5
6.05 AFHV. (R)
6.30–9.00 Vakna.
9.30 Biggest loser. (R)
10.25 Desp housewives.
11.20 Sjunde himlen.
12.15 Frisörakuten.
13.15 Ellen DeGeneres show.
14.10 Kourtney & Kim i New York.
14.40 Vänner. (R)
15.10 One Tree Hill.
16.05 Unga mödrar.
16.35 AFHV.
17.05 Grey's anatomy.
18.00 The middle.
18.30 Vänner.
19.00 2 1/2 män.
19.30 The Big bang theory.
20.00 Arga snickaren.
21.00 Grey's anatomy.
21.55 Body of proof.
22.55 The Big bang theory. (R)
23.25 2 1/2 män. (R)
23.55 Criminal minds.
0.55 Arga snickaren. (R)
1.55–6.05 Nattsändningar.

TORSDAG 28/3

SVT1
6.00 Rapport.
6.05 Regionala nyh.
6.25 Gomorron.
10.00 Go'kväll. (R)
10.45 Bildt – excellensen. (R)
11.45 Kobra. (R)
12.15 Skavlan. (R)
13.15 Strömsö. (R)
13.55 Scener ur en föreställning. (R)
14.10 Minnenas television: Räkan från Maxim.
16.10 Gomorron Sverige.
16.40 Det ljuva livet i Alaska.
17.25 Påskens berättelser.
17.30 Sverige idag.
17.55 Sportnytt.
18.00 Rapport.
18.10 Regionala nyheter.
18.15 Go'kväll.
19.00 Kulturnyheterna.
19.15 Regionala nyheter.
19.30 Rapport.
20.00 Antikrundan.
21.00 Plus.
22.00 The Bible.
23.30 Rapport.
23.35 Det ljuva livet i Alaska. (R)
0.20 Mot alla odds. (R)
1.25 Dom kallar oss skådisar. (R)
1.55 Kobra. (R)
2.30 Smartare än en femteklassare.
3.35–6.00 Nattsändningar.

SVT2
8.00 Kristendomens historia. (R)
9.00 SVT Forum.
16.20 Ö. (R)
16.35 Babel. (R)
17.35 Nyhetstecken.
17.45 Uutiset.
18.00 Kristendomens historia.
19.00 Vem vet mest?
19.30 Nordiska rum.
20.00 Gud är inget lyckopiller.
20.55 Likriktningen. (R)
21.00 Aktuellt.
22.00 Sportnytt.
22.15 Hockeykväll.
22.45 Goldman.
0.15 Kulturnyheterna.
0.30 Skotercross: Med pappa mot mästartiteln. (R)
1.00–2.00 Nattsändningar.

3
6.00 Top model. (R)
6.55 Nanny.
7.25 Alla älskar Raymond.
7.55 Jims värld.
8.20 Lyxfällan. (R)
9.20 Våra bästa år.
10.10 Extreme home makeover.
11.05 The real housewives of Atlanta.
12.05 Hell's kitchen USA. (R)
13.00 Lyxfällan.
14.00 Project runway.
15.00 Top model.
16.00 The real housewives of Atlanta.
17.00 How I met your mother.
18.00 Hell's kitchen USA.
19.00 Djurakuten. (R)
20.00 Lyxfällan.
21.00 Revenge.
22.00 Last resort.
23.00 Navy CIS.
0.00 Sex and the city.
0.35 Unforgettable.
1.30 How I met your mother. (R)
2.25 Jims värld. (R)
2.50–6.00 Nattsändningar.

4
5.50 Nyhetsmorgon.
10.00 Efter tio.
11.40 Postkodlingo.
12.10 Hem till gården.
13.10 Holby city.
14.30 Judys domstol. (R)
15.00 Bygglov. (R)
15.55 Halv åtta hos mig. (R)
16.25 I en annan del av Köping. (R)
17.00 Pengarna på bordet! (R)
18.00 112 – på liv och död. (R)
18.50 Keno.
19.00 Nyheterna.
19.15 Lokala nyheter.
19.20 Vädret.
19.30 Halv åtta hos mig.
20.00 Sveriges roligaste klipp.
21.00 Fuskbyggarna.
22.00 Nyheterna.
22.05 Vädret.
22.15 Sex and the city.
1.05 Sveriges roligaste klipp. (R)
2.05 –5.15 Nattsändningar.

5
6.05 AFHV. (R)
6.30–9.00 Vakna.
9.30 Grey's anatomy. (R)
10.25 Desp housewives.
11.20 Sjunde himlen.
12.15 Frisörakuten.
13.15 Ellen DeGeneres show.
14.10 Kourtney & Kim i New York.
14.40 Vänner. (R)
15.10 One Tree Hill.
16.05 Unga mödrar.
16.35 AFHV.
17.05 Grey's anatomy.
18.00 The middle.
18.30 Vänner.
19.00 2 1/2 män.
19.30 The Big bang theory.
20.00 Sofias änglar.
21.00 Criminal minds.
22.00 Red Widow.
22.55 The Big bang theory. (R)
23.25 2 1/2 män. (R)
23.55 Criminal minds.
0.50 Sofias änglar. (R)
1.50 Dark blue.
2.50–6.05 Nattsändningar.

SÄSONGSAVSLUT

Kom och åk fram t.o.m 7 april

Vi avslutar vårt 30-årsfirande med att lämna 30% på alla nya vinterprodukter i lager.

Alpint, längd, pjäxor, snowboard, twintips, ryggskydd, skidglasögon, handskar m.m...

Säsongsstart
med nyheter från

SCOTT · GIANT BICYCLES · MONARK TRANSPORT & SPECIAL · MARVIL BICYCLES

10 april öppnar vi cykelladan igen!

Testa eller hyr din cykel innan köp!

Vi har skogsstigar, grusvägar och asfaltsvägar utanför vår knut. Testa vilken modell som passar just dig! Vi drar av hyran vid köp.

Ons-fre 12-18, lörd 10-14, fr.o.m 10 april

Välkommen att åka i vår välpreparerade backe ända fram till 7 april!

Öppettider:
Månd-sönd kl 10-16,
kvällsöppet onsd & fred
kl 18-21 (ej röda dagar)

Varmt välkomna! /Erik

0247-228 40 • 070-690 85 13

UTE SPORT

www.utesport.nu

GRANBERGET, SILJANSNÄS

Du serverar väl
Ägg från Dalarna
till påsk

Dala ägg
Ger mera Dalarna i köket!

Lokal mattradition i 60 år!
en självklarhet på påskborden i Dalarna

I sommar är det precis 60 år sedan det första ägget värptes i 14-årige Rolf Morelius nybyggda hönshus. Detta ägg lade grunden till en tradition som idag försörjer Dalarna med 35 000 nyvärpta ägg om dagen.

Gyllene Ägg!
Det kommer vi så klart att fira vi med pompa och ståt framemot midsommar. Vi kommer att ha fest med **öppet hus** på vårt packeri, vi kommer att ha **fina kampanjer** och runt midsommar kommer det att gömma sig ett antal extra värdefulla **gyllene ägg** i våra förpackningar ...

Passa på att ladda upp inför påsken.
Ägg från Dala Ägg AB hittar du i många av Dalarnas livsmedelsbutiker och lanthandlar, men kanske inte hos just din handlare.

Ägg från Dalarna 1953 Dala Ägg 2013 För Dalarna

Fråga gärna efter ägg från Dala Ägg i din butik!

Box 36, 770 70 Långshyttan. Tel 0225-616 76. www.dala-agg.se

Dala Ägg är ett företag som producerat och levererat lokalt värpta ägg i 60 år. Våra ägg produceras i Dala-Husby och packas i grannbyn och levereras sedan till den lokala marknaden i framförallt Dalarna.

Tävla hos oss:

Dala ägg

Badkampanj
18/2 – 22/4

MACRO dusch & bad
tillsammans med Ballingslöv®

Skagen U · Happie

20% på hela sortimentet

Nu får du 20% rabatt på hela sortimentet av duschar och badrumsmöbler från Macro & Ballingslöv.

Golv & Vägg
Flügger Färg

Landsvägen 11 i Östnor (G:a Frost Knivfab.)
0250-13155 • www.flugger.se
ÖPPET vardagar 10-17 (lunchstängt 12-13)

macro.se

NYTTJA RUT-AVDRAGET!

PROFESSIONELL FLYTTSTÄDNING

- LÄGENHET
- VILLA
- LOKAL
- BOSTADSRÄTT
- KONTOR

m.m.

50% skattereduktion på arbetskostnaden vid hushållsnära tjänster

Ring för kostnadsfri konsultation och offert!

Professionell flyttstädning med garanti för ett godkänt resultat.

Du får städningen utförd av SRY-utbildad personal.

MORA STÄD & FÖNSTERPUTS

Thomas Nyström
Mora Städ & Fönsterputs AB
0250-500 999 • info@morastad.se